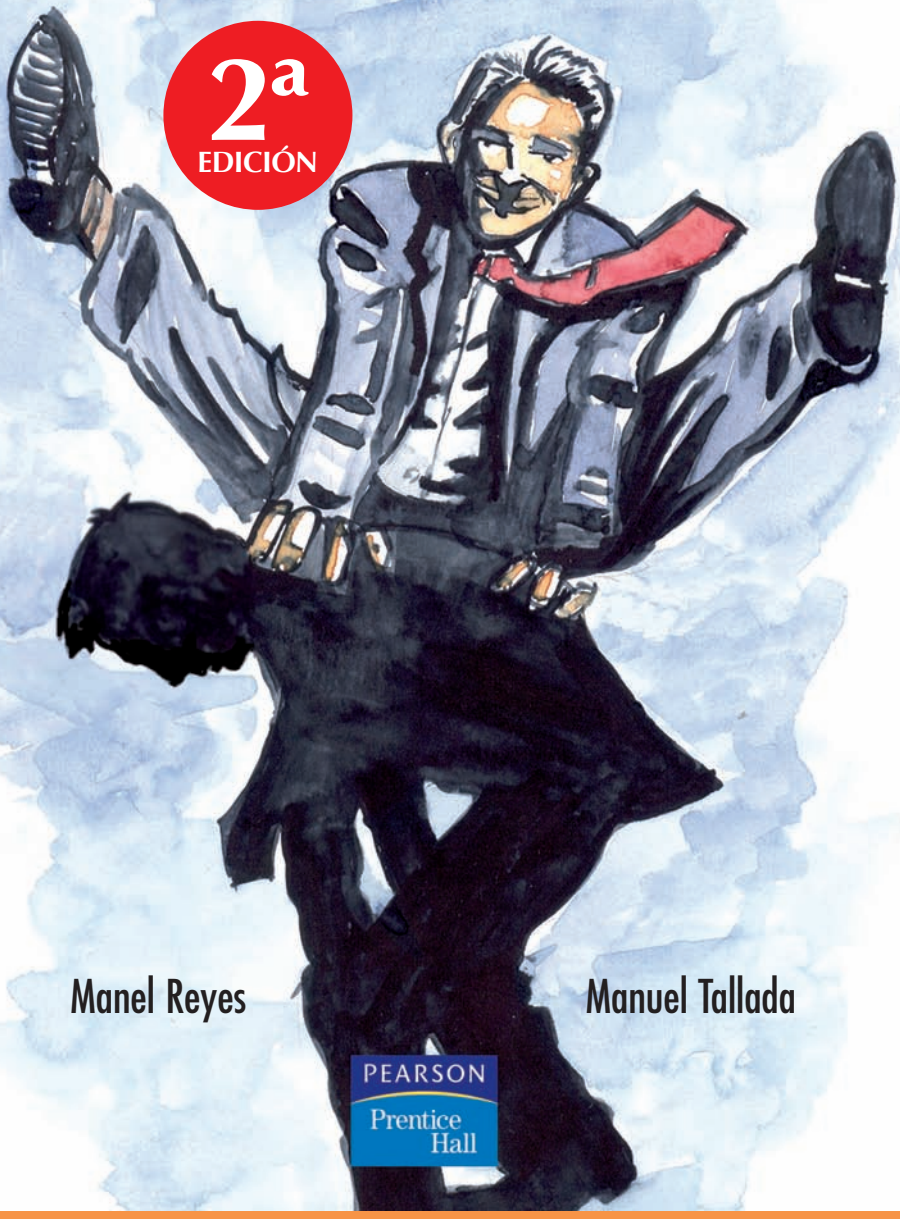
SALTA TU SOMBRA

2ª EDICIÓN



Manel Reyes

Manuel Tallada

PEARSON
Prentice Hall

Es un libro escrito con inteligencia y animosidad vibrante, lleno de ideas motivadoras, que se introducen en los problemas laborales-vitales de nuestros días con soluciones prácticas. Hace pensar para luego actuar, con unos cánones que llevan a una laboriosidad felicitaria.

Juan Antonio Sagardoy
Catedrático de Universidad y Miembro de la Real Academia de Jurisprudencia y Legislación.

No es muy frecuente encontrarse con un título que «enganche» tanto, y tan enseguida: Salta tu sombra. *No se me ocurren mejores maneras de describir un cierto estado de ánimo, una determinación, una actitud para afrontar los retos de nuestra existencia. Porque, en efecto, la vida es maravillosa, pero no cabe duda de que cada día nos plantea un nuevo desafío. Al final, y este mensaje es el que he captado yo en este libro, la manera de encarar estos desafíos es lo que marcará la diferencia entre una existencia feliz y satisfactoria y otra desdichada y negativa, de lo que no siempre somos capaces. Dejémonos aconsejar y guiar por la ejemplar historia de los protagonistas de esta estupenda obra que Manel Reyes y Manuel Tallada han escrito con un estilo ameno y lleno de fuerza.*

Ferran Adrià
Chef de elBulli

Todos deseamos una vida feliz. Pero no siempre somos conscientes de las situaciones no buscadas y no queridas, aunque consentidas, que nos llevan a una existencia poco satisfactoria. Salta tu sombra, *tus ataduras, tus miedos y atrévete a ser feliz. Con decisión, valentía y calidad de pensamiento busca el camino propio, el tuyo, que te conduzca a la mejor forma de vida: la que te hará sentir feliz y vivo.*

Valorar las cosas pequeñas, querer lo que somos, lo que tenemos y lo que hacemos, enamorarnos de la vida y llenarla de sentido, de nuestro sentido, es la «fórmula» que proponen Manel Reyes y Manuel Tallada en este libro cuya lectura atrapa por su sencillez y su fuerza.

M.ª Josefa Peralta
Decana de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales (ICADE)
Universidad Pontificia Comillas

Salta tu Sombra *hace pensar sobre el día a día y sobre aquello que persigues en la vida. Esta lleno de mensajes sencillos que desordenan los propios pensamientos para ponerlos en orden después. Devuelve la importancia a las pequeñas cosas y el aquí y ahora. Nos recuerda que somos dueños de nuestro destino, que antes de caminar hay que elegir el camino y que estar feliz es una decisión propia.*

Anselm van den Auweland
Consejero Director General del Grupo Cortefiel

A través de la historia de cuatro personajes este libro nos introduce en el camino de la vida. De una manera ágil y amena, casi sin darnos cuenta, nos hace reflexionar sobre nuestras propias inseguridades y las adversidades de las que está llena la vida. El libro contiene un mensaje muy claro: cada uno de nosotros tenemos el poder de cambiar nuestra vida y por tanto de saltar nuestra propia sombra... ¿estamos dispuestos a hacerlo?

Gema Aznar
Directora General de Mary Kay Spain

Contándonos cuatro vidas complicadas, Tallada y Reyes convencen de que algo tan básico como marcarnos objetivos, asumir riesgos, disfrutar de las pequeñas cosas, romper con la rutina y pensar con optimismo marcan la diferencia. Se lee deprisa, aunque algunas observaciones requieren algo más de reflexión. Sobre todo si se establecen analogías con las propias experiencias durante la lectura. Salta tu sombra *puede ser una ayuda más para que la voluntad se imponga sobre las circunstancias, para vivir con sentido.*

César González Bueno
Director General de ING DIRECT

Pocos descubrimientos tan luminosos se pueden hacer en la vida como que podemos elegir. Que, de hecho, elegimos a cada instante. Incluso cuando elegimos no elegir y nos dejarnos llevar por la corriente. Los autores nos recuerdan que este descubrimiento es enormemente poderoso y que nos permite asumir la tarea más apasionante: tomar el control de nuestro propio destino. Y cuanto antes, mejor.

José María Terol Esteban
Presidente y Consejero Delegado de MAZDA AUTOMOVILES ESPAÑA

SALTA TU SOMBRA

SALTA TU SOMBRA

Manel Reyes
Manuel Tallada

Madrid - Londres - Nueva York - San Francisco - Toronto - Tokyo - Singapur - Hong Kong - París - Milán - Munich - México D.F. - Santafé de Bogota - Buenos Aires - Caracas

Salta tu sombra

Manel Reyes y Manuel Tallada

Todos los derechos reservados.
Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley,
cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública y transformación de esta obra
sin contar con autorización de los titulares de propiedad
intelectual. La infracción de los derechos mencionados
puede ser constitutiva de delito contra la propiedad
intelectual (*arts. 270 y sgts. Código Penal*).

DE ESTA EDICIÓN:
© 2007 PEARSON EDUCACIÓN, S.A.
Ribera del Loira, 28
28042 Madrid (España)

ISBN: 978-84-8322-848-7
Depósito Legal: M

Equipo de edición: Adriana Gómez-Arnau y Nuria Duarte
Equipo de producción:
Dirección: José Antonio Clares
Técnico: José Antonio Hernán
Ilustración de cubierta: Rubén Reyes
Cubierta: Equipo de Diseño de Pearson Educación, S.A.
Composición: Artedís, S.L.L.
Impreso por:

IMPRESO EN ESPAÑA – PRINTED IN SPAIN

Este libro ha sido impreso con papel y tinta ecológicos

Contenido

Dedicatorias XI

Introducción XVII

I Parte. Los protagonistas 1

II Parte. La entrevista 49

III Parte. La sombra 95

IV Parte. Empieza la elección 105

V Parte. Algún tiempo después... 159

Gracias…

A Elena, por tu apoyo incondicional en todo lo que hago.
A Alba y a Luna por recordarme a diario lo que es realmente importante...

A Manolo, mi socio en esta pequeña aventura, por tu creatividad y generosidad…

Al resto de mis socios y amigos en MRC, por vuestro entusiasmo y vuestro talento.

A mi familia y amigos, por haberos empeñado en hacer de mí una buena persona...

A todos vosotros, de los que he aprendido en el aula...

…a todos os pertenece un trocito de esta historia…

Este libro no habría sido posible sin la ayuda de una serie de personas. Vayan mis más sinceros agradecimientos:

a mi socio en Barcelona, Manel Reyes, que ha sido capaz de desarrollar una idea y con su trabajo ha hecho posible poder disfrutar de este libro.

A todos mis compañeros de MRCTRAINING, que me han demostrado que en la vida puedes ser un fiel amigo y un inestimable compañero de trabajo.

A mis padres, que me transmitieron sus valores de ética, humildad, amor al trabajo, asunción de riesgos y sobre todo optimismo.

A mis hermanos, que me han ido ayudando estos años con su ejemplo.

A mis tres hijos, Íñigo, Celina y Manuel, a los que deseo que este libro les ayude a elegir bien su camino.

Y a mi socia por excelencia en esta vida, Celina, que con su apoyo y comprensión está haciendo maravilloso este viaje que emprendimos juntos hace muchos años.

Nuestra sombra nos acompaña siempre, nos persigue constantemente. Recuerdo que de niño intentaba saltar o correr más que ella, sólo era un juego o una excentricidad que nunca he compartido con nadie y que seguramente simbolizaba algo más complejo de lo que en aquel momento parecía. Nuestra sombra representa nuestro lastre, siempre está ahí y resulta imposible huir de ella. Es oscura, es deforme, no tiene rostro. En ocasiones es una y otras veces son varias, pero siempre está presente. Da miedo porque ella misma es el miedo, ese miedo que nos mantiene aferrados a la tierra por los pies y que modela nuestro comportamiento protegiéndonos de los peligros que nos acechan, obligándonos a permanecer en lugares seguros donde todo está bajo control.

¿Han probado alguna vez a saltar su sombra?

INTRODUCCIÓN

El lunes, 8 de enero de 2007, a las 23:30 horas, cuatro personajes se van a acostar. Aunque no se conocen entre ellos, les unen una serie de circunstancias que hicieron que su vida cambiase.

Jordi encendió su Ducados en la semioscuridad del balcón de su casa con la sensación de quien se debate entre el impulso irrefrenable de una nueva dosis de nicotina y la absurda adicción a algo que ya no producía en él el más mínimo placer. Hacía frío. Una pareja joven se besaba a la puerta de un portal escondiéndose sin éxito de las miradas curiosas de los vecinos. El camión de la basura había pasado hacía un momento y aún permanecía el rastro de su presencia en el ambiente. El último autobús a Barcelona, como siempre casi vacío a aquellas horas, lo había hecho aproximadamente media hora antes, en su retiro cotidiano hacia quién sabe dónde. La pareja se separó ante sus ojos y mientras ella entraba en aquel portal, él desaparecía como devorado por la oscuridad. Ya no se veía a nadie por la calle y el silencio producía un efecto sobrecogedor, entre agradable y fantasmal. Disfrutó inhalando aquel humo que se mezclaba con su propia respiración y la paz de una noche gélida de principios de enero. Acabó el cigarrillo y decidió irse a dormir.

Luisa se había quedado dormida una noche más frente al televisor. Cuando despertó, se encontró ante la continuación del programa que estaba viendo. Se trataba de uno de esos debates que giran alrededor de la vida de los demás, que se obsesionan por ver quien la dice más gorda y cuya función principal radica en su propio carácter idiotizador de quien los sigue. Es como si cumpliesen la función terapéutica de hacer olvidar a la gente sus problemas mientras permanecen anclados en los de los demás. Se horrorizó a sí misma de estar tan atenta a tan esperpéntico espectáculo. Aun así, fue incapaz de desengancharse a los comentarios y entrevistas sobre los implicados en una trama que, hacía unos meses, se había descubierto en Marbella, y que estaba salpicando a numerosos empresarios y políticos. Sin perder hilo del debate, se dirigió a la cocina donde cogió una barra de chocolate con leche por empezar y un paquete de galletas. Había encontrado en el acto de comer, con hambre o sin ella, un consuelo eficaz ante los acontecimientos de las últimas semanas. Dejándose hipnotizar de nuevo por el televisor, no paró hasta que de ambos paquetes sólo sobrevivió el envoltorio. Triste y demasiado cansada para poder conciliar el sueño decidió apagar la tele y marcharse a la cama.

Miguel cerró su novela en la misma página que la había encontrado hacía, más o menos, una hora. Se sorprendió cuando su reloj le evidenció que había pasado los últimos sesenta minutos embelesado ante la misma página y sumido en unos pensamientos que poco tenían que ver con el transcurso de *Mauricio o las Elecciones Primarias*, la última novela de Eduardo Mendoza, autor a quien Miguel tenía una devoción muy especial. Hacía ya bastantes años que leyó *La ciudad de los Prodigios*, la cual consideraba su obra maestra y con la que nació la admiración por quien, en su opinión, era uno de los mejores escritores del momento. Su infusión, a quien había dado una prórroga por exceso de temperatura, se había quedado fría, consiguiendo así su indulto, sin que ni siquiera hubiera sacado la bolsita, ni puesto los dos terrones de azúcar. Quiso pensar dónde había estado su mente la última hora, pero sólo encontró algunas escenas sueltas de su vida cotidiana cargadas de tristeza, melancolía y nostalgia de otros tiempos en los que había tantas cosas que le llenaban. Incapaz de encontrar un hilo conductor que diese sentido a aquel manojo de pensamientos destartalados, cerró el libro con indiferencia y decidió irse a dormir.

Ana apuró el último sorbo de su gintonic con la mirada perdida en un punto indefinido de aquella pared cargada de viejos pósters enmarcados de actuaciones musicales. Carmen ya había acabado su segunda copa hacía algunos minutos y buscaba, una vez más, recuperar la mirada extraviada de Ana. Habían estado manteniendo distintas conversaciones sobre temas triviales que habían enlazado uno tras otro sin saber realmente cómo. Llevaban más de dos horas en aquel bar, en el que las dos amigas se reunían cada lunes por la noche. Se conocían desde el colegio donde, tras unos meses de rivalidad entre ambas, decidieron hacer las paces y hacerse inseparables. Los momentos y situaciones que compartieron desde entonces crearon un fuerte lazo de amistad entre ambas. Hablaban por teléfono a menudo y seguían el ritual de cotillear y tomar una copa juntas todos los lunes. El camarero las conocía bien y sabía que en aquella conversación faltaba un ingrediente que solía abundar entre ellas. Echando de menos sus carcajadas, se les acercó con una prudente sonrisa y les preguntó si les apetecía tomar algo más. Ana tomó la iniciativa de rechazar el ofrecimiento. Se despidió de Carmen con dos besos y un abrazo cargado de ternura, salió del bar preocupada y caminó dos manzanas hasta su casa.

I PARTE

LOS PROTAGONISTAS

El lunes, 8 de enero de 2007, a las 23:30 horas, Jordi, Luisa, Miguel y Ana se van a acostar. Aunque no se conocen entre ellos, les unen una serie de circunstancias que van a hacer que su vida cambie.

Nunca tuvieron clara su meta.

Siempre se dejaron llevar.

No encuentran sentido a su vida.

Las Navidades que han pasado han sido las más tristes de su vida.

A las 4 horas, 22 minutos y diez segundos de la madrugada, al mismo tiempo, Jordi, Luisa, Miguel y Ana han tomado la misma decisión. Les tiembla el pulso mientras acarician el gatillo de la pistola que toca su sien. Los cuatro van a apretarlo…

Jordi nació en Sabadell hace 42 años. Nunca le gusto estudiar, lo cual sólo preocupó a sus padres relativamente. Hijo de una familia de inmigrantes extremeños que proyectaban sobre sus hijos la importancia de colocarse, cuanto antes, en una buena empresa para conseguir un contrato fijo y la consiguiente estabilidad económica.

A los 18 años empezó a trabajar en una empresa del sector químico y desde entonces siempre ha realizado el mismo trabajo. Empezó con ilusión ya que anteriormente había desempeñado algunas tareas más o menos precarias que incumplían las expectativas de sus padres y cuyos ingresos no le permitían grandes lujos. Repartió LA VANGUARDIA a domicilio de madrugada, ejerció de camarero en el bar de su tío, trabajó durante un año y medio en un tren de

lavado de coches. En todos ellos cobraba poco, trabajaba mucho y tenía que aguantar a unos jefes que siempre eran unos auténticos tiranos.

A pesar de todos aquellos inconvenientes, el tiempo que pasó en el tren de lavado fue la etapa más feliz de entre todas sus pequeñas incursiones en el mundo laboral. Sabía que no era el trabajo de su vida. Ni siquiera se lo planteaba. Pero podía acariciar a diario y contemplar muy de cerca todo tipo de coches. Más de una vez había soñado en poseer algunos de aquellos vehículos que caían en sus manos durante un rato. Más de una vez los había conducido unos instantes. A Jordi le apasionaba cualquier artilugio que llevase un motor y desde pequeño siempre exploraba en el interior de cualquier objeto que produjese algún tipo de movimiento. De joven, su admiración por las máquinas se trasladó hacia los coches y las motos.

Sabía algo de mecánica, que había aprendido en libros, revistas y en la práctica. Disfrutaba mientras desmontaba repetidamente su moto para sus cuidados y mantenimiento o para aumentar ilegalmente su cilindrada.

Todo el interés que no había puesto en su paso por el colegio lo dedicaba a lo que más le gustaba. Poseía una memoria prodigiosa para recordar marcas, modelos, potencias y hasta las más pequeñas características de todos los vehículos que había en el mercado.

Sus padres no veían con buenos ojos las horas que pasaba encerrado en el garaje de su amigo Rafa y le censuraban que no dedicase más tiempo a buscar un trabajo con futuro.

Cuando Rafa le comentó que QUIMICP estaba reclutando personal para su almacén le costó decidirse. Renunciar a estar cerca de sus objetos de culto, aunque sólo fuese para enjabonarlos con delicadeza, no era fácil. Tomar la decisión le costó tres días, algunos consejos de su madre y algunas broncas con su padre. Finalmente tomó una decisión que se fundamentaba más en la cabeza que en el corazón y, por no dar un nuevo disgusto a sus padres, decidió acudir a la entrevista que su amigo le había concertado.

Sus padres vieron con muy buenos ojos la madurez de la decisión de su hijo. Era el menor de cuatro

hermanos y el único que había abandonado los estudios tan joven. Así que entre las opciones posibles, la posibilidad de trabajar en QUIMICP suponía una excelente oportunidad que no debía dejar escapar.

Aquella primera entrevista no la olvidará jamás. Era un martes 27 de enero y hacía un frío húmedo que calaba los huesos. Su padre, que esa semana hacía turno de tarde, se ofreció a acompañarle y ambos subieron al SEAT 127 que les había de llevar hasta Granollers. Era un trayecto de unos treinta minutos, pero ellos salieron una hora antes para tener controlado cualquier tipo de imprevisto. *Nunca se puede llegar tarde a una entrevista de trabajo* fueron todas las palabras que su padre le dedicó en el camino. Con el frío que hacía, al 127 le costó coger la temperatura e hicieron más de la mitad del trayecto hasta que la calefacción empezó a soltar un poco de aire caliente que convirtió aquel habitáculo minúsculo en un lugar confortable.

Jordi estaba nervioso, no estaba convencido de que éste fuese el trabajo de su vida, pero las expectativas eran altas. Su amigo Rafa ya trabajaba allí desde hacía dos años y se le veía contento. No ha-

blaba mucho de su trabajo, de hecho no hablaba mucho de nada. Era la persona menos habladora que había conocido. A pesar de ello, era su mejor colega.

Llegaban a las instalaciones de QUIMICP aquel martes frío de enero una media hora después de haber salido. El lugar era agradable, un amplio jardín les daba la bienvenida mientras avanzaban hacia un edificio modernista que contenía las oficinas. A ambos lados se ubicaban sendas naves donde, aparentemente, se fabricaban las materias primas. Se apreciaba mucha actividad y todas las personas con que se cruzó Jordi en su camino hacia el edificio de oficinas le saludaron con una sonrisa.

Su padre le deseó suerte y le esperó en el coche hojeando el SPORT.

Nada más entrar, encontró una señora de unos cincuenta años que parecía formar parte de la decoración rancia de aquel lugar. Se desenvolvía con soltura ante un aparato con múltiples teclas que cambiaban de color cada vez que las apretaba con el objetivo de derivar la infinidad de llamadas que recibía simultáneamente. Entre llamada y llamada le

atendió y le hizo pasar a una pequeña sala que se situaba justo a su espalda.

Los quizá cinco minutos que pasó hasta que entró el Gerente se le hicieron eternos. En algún momento pensó *«pero que hago yo en un lugar como éste»*. Contrariamente, otros pensamientos le afirmaban que, llegado a aquel punto, el trabajo había de ser suyo. Le había costado tanto tomar la decisión de intentarlo que ya no cabía volverse atrás.

El Sr. Joan Ribas era el actual propietario de aquella compañía. Representaba la tercera generación de una familia de emprendedores que habían iniciado el negocio, que en la actualidad era la principal empresa química de la Comarca del Vallés y una de las más importantes de España. Su actividad principal consistía en la fabricación, envasado y distribución de productos para la limpieza, tanto del hogar como de la industria.

Era un señor elegante, alto y de aspecto agradable. Se dirigió a Jordi con mucha educación, le dio la mano cordialmente, se presentó de forma sencilla y le explicó algunos aspectos curiosos de la empresa.

Jordi estaba emocionado, mientras escuchaba a aquella persona hablando con tanto entusiasmo de su trabajo y de su gente. Ya daban ganas de ponerse a trabajar. Las preguntas que le hizo fueron sencillas y a los pocos minutos le anunció que el trabajo era suyo.

Jordi vibraba de alegría por dentro aunque no quería exteriorizar todo lo que sentía. Agradeció y se despidieron con un «*hasta el lunes*».

Los primeros años en la empresa fueron los mejores. En ellos consiguió aquellas cosas que se esperan de un chico de su edad. Un coche, una novia y la entrada de un piso.

Se llevaba bien con todo el mundo y todos le apreciaban. Nunca daba problemas, y si alguien los buscaba seguía sabiamente los consejos de su padre y los evitaba en lugar de afrontarlos.

Cuando entró a trabajar aquel lunes de febrero, seguía haciendo tanto frío como una semana antes cuando le acompañó su padre a la entrevista. Había acudido en el autobús que la empresa ponía a disposición de sus trabajadores y que hacía el trayecto entre la fábrica y el centro de Terrassa.

Siguiendo las instrucciones que le habían dado, se dirigió al almacén que estaba entrando a la derecha, entró y preguntó por Manolo.

En el almacén se veía mucha actividad y había bastante ruido. Estaba bien iluminado por la luz natural, y por aquellas ventanas los rayos del sol se mezclaban con el humo que soltaban los camiones mientras las carretillas elevadoras los cargaban y descargaban. El olor a gasoil era evidente aunque no molestaba en exceso.

Manolo podría tener treinta y tantos años, vestía una bata azul, era calvo y fumaba Rex. Siempre tenía un cigarrillo en los labios y cara de pocos amigos. Recibió a Jordi sin demasiado entusiasmo, le explicó educadamente lo que debía hacer y le exigió que, sobre todo, no le diese problemas.

Su primera tarea en QUIMICP consistió en intentar que todo estuviese limpio y recogido. Sus primeras herramientas una escoba, un recogedor y una carretilla de mano un poco oxidada que servía para mover unos tremendos bidones.

Con el tiempo fue adquiriendo mayores responsabilidades que fueron enriqueciendo su bagaje y alimentando su experiencia. Dentro del almacén desarrolló varios trabajos y se convirtió en una pieza importante y apreciada en aquel equipo. Siempre ponía interés, hacía lo que le pedían y, sin protestar, seguía las instrucciones al pie de la letra. Aprendió a seguir las directrices de su jefe y a no dar problemas. Con el tiempo se convirtió en un excelente ejecutor de órdenes que otros le daban. Ante cualquier malentendido o discrepancia prefería dar la razón al otro, aun en contra de su propio punto de vista. En algún momento hubiese estrangulado a Manolo y a sus impertinencias. Pero no lo hizo.

Se casó con Julia en la primavera de 1989, ambos tenían veinticinco años. Fue un día muy feliz a pesar de que él hubiese esperado, al menos tres años más para casarse. Cuando quiso darse cuenta su novia y su futura suegra lo tenían todo organizado. Como en tantas otras ocasiones aceptó, sin mostrar desacuerdo, que terceras personas organizasen su vida. Siempre acababa pensando que si aquellas personas habían decidido aquello es porque debía ser lo mejor para él.

Su trabajo se convirtió en parte de su vida y sus responsabilidades en aquella empresa conjugaban perfectamente con sus obligaciones familiares. Para ello, había tenido que renunciar al tiempo que dedicaba a lo que de joven tanto le había llenado. Nunca fue excesivamente feliz realizando aquel trabajo aunque jamás se planteó buscar un nuevo reto profesional.

Al año y medio de haberse casado nació su primer hijo que acabó siendo bautizado con el nombre de su abuelo materno. Toda una tradición en aquella familia, y todo un disgusto para él que de todos los nombres posibles para poner a un niño ése le parecía el menos atractivo. Cuando intentó protestar por lo que consideraba una falta de respeto hacia su persona, su suegro le aconsejó con cierto aire de resignación, que esos asuntos eran cosas de mujeres y que los hombres no se debían inmiscuir en ellos. Que los hijos son de las madres y que son ellas quienes toman determinadas decisiones.

Los años iban pasando sin que nada especialmente extraordinario aconteciese. Su vida empezó a ser una pura rutina basada en un proceso que se repetía

día tras día, semana tras semana. Jordi sentía que se estaba convirtiendo en una persona gris y que no estaba haciendo nada para remediarlo.

Siempre había alguien que tomaba una decisión por él. Aprendió a sobrevivir en un contexto totalmente previsible donde todo sucedía según lo esperado, y si iba bien te conformabas, y si iba mal te aguantabas.

En la fábrica su vida se volvió cómoda y confortable; el tiempo y algunos compañeros le llevaron a aprender que es arriesgado tener iniciativa y que resulta mucho más seguro esperar a que alguien venga, te diga lo que tienes que hacer y seguir estrictamente sus instrucciones.

Sus otros dos hijos no tardaron en llegar y a los treinta y dos años ya era padre de familia numerosa. A los treinta y cinco se dio cuenta de que se había convertido en aquello que siempre había odiado y empezó a huir de sí mismo.

Parar en el bar a la salida del trabajo y antes de llegar a casa, se convirtió en una forma de terapia. Dos cañas y cuatro risas resultaban una combinación

ideal para aquel ritual diario. Al principio era un modo sencillo de desconectar del trabajo para no llevar los problemas a casa.

Durante algún tiempo, Julia no veía mal algo que conseguía que Jordi apareciese en casa a una hora prudente, de buen humor y con una buena predisposición a bañar a los niños y a ponerles el pijama mientras ella preparaba la cena.

Pero aquella situación que tan bien equilibraba las obligaciones y esfuerzos de ambos fue cambiando casi de manera imperceptible hasta derivar en la forma ideal de evitar, precisamente, todas las responsabilidades familiares. Era más cómodo llegar a casa con los niños durmiendo, la cena en la mesa y su mujer agotada. *No debía ser tan malo si sus compañeros también lo hacían*, se decía internamente a diario en un intento superfluo de justificar aquello que no era justificable. Lo que durante un tiempo consistió en una sencilla cerveza con los compañeros antes de marcharse a casa, y un momento para la distensión y la broma, se fue transformando en un prematuro, y después consumado, alcoholismo que empezó a pasar factura a su salud y a sus relaciones en casa.

A sus cuarenta y dos años aparentaba al menos cincuenta, había perdido la ilusión por aquello en que consistía su vida, detestaba a todo aquel que le dijese que se estaba haciendo daño a sí mismo y a su entorno, se había vuelto irritable y, en muchas ocasiones, agresivo.

A partir de entonces, los acontecimientos se sucedieron muy deprisa. Julia, incapaz de soportar a un marido que llegaba cada noche borracho a casa y que en más de una ocasión le había puesto la mano encima, escapó un día con sus hijos. Se refugió en casa de sus padres previa denuncia a la policía por malos tratos.

En aquel momento, Jordi era consciente de que su mujer y sus hijos le tenían miedo, que había destruido a su familia, que vivía autoengañándose constantemente, que había sido incapaz de vencer a los acontecimientos y de que sólo se sentía feliz a partir del tercer cubalibre de Larios.

Luisa nació en Móstoles hace 37 años en el seno de una familia humilde. Desde muy pequeña tuvo que soportar el constante desprecio al que se veía sometida su madre. Su padre, nieto de mineros, constantemente ironizaba con sarcasmo que las mujeres sólo sirven para la casa y que hasta en eso son inútiles. Así que el empeño de su madre fue demostrar a su marido que la valía de una mujer era por lo menos igual a la de un hombre y decidió que su hija pequeña Luisa debía tener éxito profesionalmente.

Consiguió convencerla de que estudiase una carrera tradicionalmente masculina. En su paso por el colegio y el instituto había obtenido unas calificaciones destacables, así que su madre se empeñó en que se matriculase en la Escuela de Ingenieros de Minas en Oviedo. El motivo de la elección no aludía a ninguna causa en especial, más allá de entregarla a un campo de batalla óptimo para la consecución de su propio objetivo, en la pugna psicológica que mantenía con su marido. Luisa se convertía una vez más en moneda de cambio de una relación condenada al fracaso desde que comenzó. Ella, por propia iniciativa, nunca hubiese escogido esa carrera.

No fueron años fáciles los que pasó en la facultad. Siempre rodeada de hombres que se empeñaban en fijarse en ella como un chico más. En un principio echaba de menos el punto de vista femenino de las cosas, aquellos matices que hacen que mujeres y hombres vean las mismas cosas de modos distintos. Con el tiempo se dejó llevar, quizá inconscientemente, por un ambiente plenamente masculinizado y empezó a adoptar costumbres y la forma de entender la vida que los chicos tienen a los veintipocos años.

Luisa nunca fue agraciada físicamente, pero tampoco se podía decir que fuera fea. Lo cierto es que su propia condición física unido a su poca habilidad para sacar el máximo partido de su mediocridad estética, la convertían en una mujer poco o nada atractiva. En su paso por la facultad esto fue quizá más una ventaja que un inconveniente.

El hecho de que sus pocas compañeras, sólo tres más en toda la facultad, formasen un grupo de chicas monas, cohibió a Luisa de acercarse a ellas. Y a ellas de solidarizarse con quien podría significar la ruptura de aquel triángulo tan armónico de belleza.

Por otro lado, el hecho de que sus compañeros de clase no se fijaran en ella como mujer, sino que la acogiesen como un compañero más, facilitó el que se centrase en lo que realmente importaba y su rendimiento en los estudios durante toda la carrera fuera francamente espectacular.

Poco a poco y casi sin darse cuenta, siguió con su propia metamorfosis y adoptó también la forma de vestir de los chicos, su manera de hablar e incluso algunos gestos. En un intento de acercamiento intentó mimetizar con un colectivo que nunca abrió sus puertas del todo a Luisa. Resultaba difícil para ellos ver un hombre donde sabían que había una mujer y una mujer donde físicamente parecía que había un hombre.

En aquellos años Luisa se sintió muy sola. La sociedad que se desarrollaba entre aquellas cuatro paredes era, aunque nadie lo reconocía abiertamente, tremendamente machista y conservadora.

Durante todo aquel tiempo sufrió varios altibajos en su rendimiento y estuvo tentada en abandonar la carrera en varias ocasiones, especialmente entre el segundo y el tercer año. Aquellas conversaciones

con su madre en los momentos en que todo aquel esfuerzo parecía no tener sentido siempre acababan con un recordatorio de aquel «*vamos a demostrar a tu padre que las mujeres valemos más de lo que él piensa*…». Luisa siempre volvía a la facultad convencida de que lo debía hacer por su madre, por la dignidad de las mujeres o por la intolerancia de los hombres. Nunca volvía pensando que entre todas las razones posibles también lo estaba haciendo por sí misma.

Cuando se licenció no le faltaron algunas buenas ofertas de trabajo.

Luisa había estado pensando durante los últimos meses en la facultad que una vez acabase le encantaría tomarse un año sabático para poder descansar y desconectar de un mundo totalmente alejado de su auténtica vocación. Darle forma a esta idea había significado su única fuente de energía e ilusión cuando parecía que sus fuerzas se estaban agotando.

Todo lo que Luisa tenía de inteligente lo tenía también de ingenua, así que explicó, en casa, con cierto orgullo y con el objetivo de alimentar su propio ego, que le habían hecho algunas ofertas de empleo.

Su madre nunca había visto con buenos ojos la decisión de Luisa de tomarse un año sabático al terminar la carrera. Veía en esta circunstancia una amenaza a la continuidad del éxito de su hija, más que la oportunidad de reconciliarse con ella y de que tuviese tiempo para tomar una decisión mucho más reflexionada sobre su futuro.

Una vez más, de una manera tan inteligente como perversa, logró que Luisa renunciase a sus propios proyectos y a sus convicciones personales, y aceptase una de aquellas ofertas de empleo.

La empresa que le ofreció las mejores condiciones fue una importante ingeniería con sede central en Madrid e implicada en proyectos mineros en distintos países.

El trabajo era acorde con su situación actual y con su especialidad. El sueldo que le ofrecieron no estaba equilibrado con el interés que la empresa demostró por Luisa desde que tuvieron el primer contacto. Otros motivos la movieron a aceptar aquella oportunidad. En primer lugar la insistencia de su madre y en segundo la oportunidad de volver definitivamente a Madrid después de unos cuantos años haciéndolo sólo por vacaciones.

En un principio desempeñó tareas más o menos rutinarias y durante los tres primeros años el talento que depositaba en cada uno de aquellos proyectos en los que participó siempre se lo acababa atribuyendo alguien que tenía más galones que ella, más tiempo en la empresa o, sencillamente, más caradura.

A pesar de participar en algunos trabajos interesantes y de muchísima complejidad, su labor en la empresa nunca consiguió robarle el corazón. Por este motivo careció de aspiraciones concretas que le planteasen retos más atractivos. Su trabajo se limitaba a poner su talento y su imaginación allá donde le pedían y a ejecutar en el tiempo estipulado. Todo esto no pasó desapercibido a su jefe de departamento que observaba con preocupación que su entusiasmo no acompañase a su talento. Siempre creyó que Luisa, que ya lo estaba haciendo muy bien, podría hacerlo aún mucho mejor. Y que su meticulosidad y su enfoque siempre constructivo de las dificultades eran cualidades significativas a la hora de dirigir un equipo.

Luisa llevaba una vida personal tranquila, seguía viviendo en casa de sus padres y manteniendo sus amistades en Móstoles. Por aquel entonces, la relación entre sus padres era mucho más tranquila y

basada en la indiferencia. Aquella relación carecía totalmente de comunicación excepto para las cosas estrictamente necesarias. Este hecho en sí mismo suponía todo un avance para el ambiente doméstico. Era menos violento ver a dos personas sentadas delante del televisor sin decir nada, que dos personas discutiendo todo el santo día. El padre de Luisa era ahora mucho menos gruñón, su madre decía que era porque ambas le habían dado una cura de humildad. Luisa pensaba que, sencillamente, se estaba haciendo mayor.

Desde que era muy joven, Luisa dedicaba algunas tardes entre semana y todos los sábados del año a colaborar en un centro de acogida de niños huérfanos. Esta dinámica sólo estuvo interrumpida parcialmente durante su exilio en Oviedo ya que aquellos años únicamente participó en las actividades que se realizaban en verano.

La verdadera Luisa, su entusiasmo, su fantasía, su dulzura y su amor por el prójimo, reaparecían cuando entraba por la puerta del Centro. Era como si una bocanada de aire fresco invadiera aquel recinto. Los niños corrían automáticamente hacia ella, la rodeaban y la abrazaban impidiéndole el paso hasta que

abría el bolso y repartía aquel montón de caramelos que ellos siempre esperaban.

Cuando su Jefe le planteó que había pensado en ella para la Dirección de Proyectos Internacionales no supo cómo reaccionar. Había entre sus emociones algo de ilusión por el reconocimiento a su trabajo que suponía el ofrecimiento. Con aquella ilusión también cohabitaban ciertos miedos. Era consciente de que el motivo que había hecho renunciar a sus predecesores había sido el alto desgaste personal que suponían los innumerables viajes. Debía viajar por todo el mundo, pero especialmente por Latinoamérica. Ninguna de aquellos desplazamientos bajaba de las tres semanas. Todo ello suponía alejarse mucho de su familia y sobre todo de los niños del Centro.

Aceptó el cargo dejándose seducir por la cifra que su jefe anotó en un papel y le acercó de manera casi indiscreta. Se dijo a sí misma que sólo se permitiría tal esfuerzo durante un máximo de tres años.

Los siguientes años Luisa ejerció su función de manera ejemplar, consiguiendo con éxito participar en proyectos de gran envergadura. Aumentó sus ingresos de manera espectacular, lo cual le permitió

comprar, dando una buena entrada y con la ayuda de la correspondiente hipoteca, un piso céntrico que costaba una fortuna y que esperaba ocupar en cuanto tuviese tiempo para amueblar y decorar a su gusto.

Pasaban las semanas sin que acudiese al Centro y en la correspondencia que se intercambiaban siempre se echaban de menos.

Llevaba dos años y medio ejerciendo su nueva función y ya estaba negociando su regreso definitivo a Madrid y un nuevo puesto dentro de la Organización cuando se enteró por la prensa, en uno de sus viajes, que su empresa había sido absorbida por su principal competidor. Las restantes dos semanas que pasó en Venezuela fueron una auténtica agonía pues por teléfono su jefe se empeñaba en decirle que estuviese tranquila, que todo continuaría igual que hasta entonces. Para Luisa, aquellas palabras tranquilizadoras entraban en contradicción con el modo en que se las decía. Su tono de voz delataba que no le estaba diciendo toda la verdad.

Cuando regresó a Madrid sus sospechas se hicieron realidad. Su jefe fue el encargado de darle la noticia. Su puesto iba a ser amortizado.

Miguel es funcionario y lleva doce años trabajando en un pequeño Ayuntamiento en la zona norte de Segovia. Funcionario más por vocación familiar, que no personal, ya que su padre, abuelo, bisabuelo y varios familiares más también lo fueron o lo eran. Desde pequeño su padre le persuadió de que en la vida hay que mirar por la seguridad y que ésta te la da una oposición. Toda la educación que recibió desde su ambiente familiar se orientó hacia una alta disciplina escolar. Su rendimiento en los estudios nunca fue espectacular. Miguel no era el niño prodigio que sus padres habían planeado, así que sus carencias se veían, de alguna manera, compensadas con sesiones interminables de estudio que ellos, por turnos, se encargaban de fiscalizar.

Cuántas veces sus amigos del barrio vinieron a buscarle para jugar en la calle y se tuvieron que marchar ante la negativa, una vez más, de «*Miguelito no puede que está estudiando*». Durante el resto de aquellas tardes de principios de verano, por la ventana abierta de su habitación convivían la brisa cálida y las voces de los chicos que corrían sudorosos tras un balón en la plaza.

Miguel fue aprobando las asignaturas como quien camina descalzo por un camino empedrado. Esfuerzo

y dedicación fueron sus aliados, a la vez que sus enemigos, en una infancia difícil en que sus amigos dejaron de contar con él para sus alineaciones en la plaza.

Sus padres se sentían orgullosos y reforzaban el esfuerzo de Miguel con regalos que siempre permitían un estudio más confortable. Carpetas, diccionarios, un nuevo escritorio, lápices y bolígrafos que nunca faltaban.

Miguel se debatía entre el respeto y la credibilidad de unos padres que sólo querían lo mejor para él, y sus ganas de ser niño, de jugar, de hacer travesuras y, por qué no, de pavonearse ante las niñas como sus amigos ya empezaban a hacer. Por aquel entonces tenía 13 años.

El paso al Instituto siguió una dinámica parecida a los años anteriores en la escuela. El grupo de los que habían sido sus amigos y compañeros de aula se disgregó y sólo una parte dieron el salto al Bachillerato. Algunos se orientaron más hacia la Formación Profesional y otros pasaron directamente al mundo laboral. Todos ellos unos futuros perdedores desde el retrógrado punto de vista de los padres de Miguel, que seguían alentándole que un proyecto de futuro

bien diseñado pasa necesariamente por conseguir un trabajo en propiedad para el resto de tu vida.

Miguel veía a sus padres felices y contaba con unos referentes sólidos, un contexto familiar bien estructurado y una estabilidad económica. Así que seguía confiando casi plenamente en el criterio y las elecciones que desde fuera se hacían para él. Nunca echó de menos, quizá porque no lo tuvo, el que alguno de ellos le preguntase qué le apetecía hacer o ser en la vida.

En el segundo año del Instituto conoció a Lucía. Era guapa y vestía de una manera un tanto extravagante. Coincidieron en la misma clase y desde el primer día ella se fijó en él. Miguel ignoró durante un tiempo el interés que despertaba en ella.

Se había estirado y su figura se había estilizado. Casi sin darse cuenta había pasado de ser aquel niño regordete de cabello lacio y mirada perdida, a un chico de constitución atlética y una altura que sobrepasaba al menos en un palmo a cualquiera de sus compañeros de clase. Era como si todos estos cambios que su cuerpo experimentó durante aquellos meses le hubiesen pasado por completo desapercibidos.

Seguía siendo el chico de la mirada perdida encerrado en su propia intimidad y en sus libros.

Precisamente fue esta mezcla de fortaleza física y debilidad de espíritu, esa mirada incapaz de aguantar dos segundos otra mirada, esa timidez que le incapacitaba en la mayoría de sus relaciones, lo que hizo que Lucía se fijase en él.

Pasaron algunos meses hasta que, alertado por Julián, el follonero número uno y una de las mentes más privilegiadas de clase, se dio cuenta de que la chica más atractiva de segundo de BUP, y puede que de todo el Instituto, se estaba fijando en él.

Durante un tiempo se dedicaron miradas furtivas que producían en Miguel sensaciones contradictorias entre vergüenza, ilusión y miedo. Aquel inicio de primavera, Lucía se le acercó y le pidió una cita.

Miguel no sabía dónde meterse, y miraba a su alrededor contemplando cómo el resto de la clase atendía disimuladamente cuál sería el desenlace de tan incómoda situación. Lucía que se acogió al principio de que «quien calla, otorga» tomó su silencio como un sí y le ofreció un lugar y una hora.

El resto de aquella tarde, la clase de química, Miguel la experimentó dentro de su propio cuerpo.

Acudió a aquella primera cita como quien está a punto de cometer su primer delito. Intuía que sus padres nunca verían con buenos ojos que sacrificase una tarde de estudio para salir a divertirse, especialmente cuando se acercaban los exámenes de la última evaluación. Les había mentido diciendo que pasaría la tarde en la biblioteca.

Aquella tarde fueron al cine, comieron palomitas, y a la salida pasearon mientras se contaron algunos aspectos sobre aquello que acontecía en sus vidas fuera del Instituto.

Miguel estaba emocionadísimo y por la noche no durmió, intentó estudiar para recuperar el tiempo perdido y reconciliarse con su mala conciencia por mentir a sus padres, pero no pudo.

Los meses que separan la Semana Santa del final de curso fueron un recopilatorio de mentiras y escapadas en los que Lucía y Miguel vivieron un romance adolescente que, evidentemente, acabó repercutiendo en los resultados de sus exámenes. Nada les importó

mientras aquello duró. Y a pesar de que el sentido de la responsabilidad que se tiene a los quince años, les hizo que se reuniesen a estudiar juntos algunas tardes de fin de semana, la práctica es que, aquellos encuentros de primavera, la efervescencia hormonal siempre podía más que el latín o las matemáticas.

Los padres de ambos fueron llamados a filas por la tutora de la clase, una señora bajita y regordeta que siempre estaba de mal humor. Se llamaba Margarita aunque se hacía llamar Margaret y era la profesora de Inglés.

Allí se conocieron ambas parejas de progenitores con sus correspondientes hijos irresponsablemente enamorados.

Funcionario del Estado y Señora, y Teniente de la Guardia Civil y Señora, se entendieron de maravilla tras escuchar la versión de los hechos de Margarita y acordaron, sin escuchar qué opinaban sus hijos de los argumentos expuestos, que aquella relación no podía continuar y que Lucía y Miguel no se volverían a ver fuera del Instituto.

De un modo tan autoritario como perverso y tomando como aliado el alejamiento forzoso que

provocaban las vacaciones de verano, la relación se enfrió durante aquellos meses. Lucía no ingresó de nuevo en el Instituto ya que un traslado inesperado del Teniente les alejó definitivamente.

Aquel verano sus vidas tomaron caminos separados y aquí acabó la única historia de amor que Miguel decidió guardar entre sus recuerdos. Miguel aprobó en septiembre por la mínima.

Como aquellas historias que a pesar de acabar permanecen escondidas en algún lugar de nuestra mente más inconsciente, Miguel no mostró, en ningún momento, resentimiento hacia sus padres. Se volcó una vez más en complacer las expectativas y esperanzas que habían depositado en él. Siempre escondidas tras el propósito de que pretendían lo mejor para su futuro.

Los años de Bachillerato y el acceso a la universidad fueron tiempos de calma y complacencia. Miguel veía cómo su alta disciplina y sus propias técnicas de estudio estaban dando los frutos que creía merecer. Sus calificaciones cada día eran mejores aunque siempre acompañadas de muchísimas horas encerrado en su cuarto o en la biblioteca.

Se matriculó en Derecho y sacó su licenciatura en el tiempo estipulado. Sus padres estaban encantados y creyeron que Miguel merecía un buen regalo. Aquel día heredó el flamante RENAULT 12 S que su padre guardaba, oro en paño, en el garaje.

A partir de aquí, el tiempo pasó muy deprisa, Miguel ya tenía 23 años, medía 1,85. Sus infinitas horas sentado ante los libros, y la ausencia de ejercicio físico habían pasado factura a su morfología. Había engordado y se estaba quedando calvo. Todas estas secuelas de la inactividad se incrementaron el año que pasó preparando las oposiciones.

Aprobó con buena nota y Miguel se consagró como el prototipo de hijo que sus padres habían meticulosamente diseñado a lo largo de los años.

Miguel consiguió su plaza de administrativo en el Ayuntamiento y allí trabaja desde hace seis años encargándose de la recaudación de los impuestos municipales.

Vive sólo acompañado de sus libros y sus rutinas. Nunca se volvió a enamorar y se considera una persona infeliz.

Ana nació en 1964 en un pueblo agrícola de Sevilla y es psicóloga. Tiene un hermano, Javier, cinco años mayor que ella que es ingeniero agrónomo y que se ha convertido en el relevo generacional de su padre en la explotación de las tierras que la familia posee desde hace tres generaciones. El bisabuelo que había trabajado duramente como jornalero consiguió ganárselas a su patrón en una reñida partida de cartas que duró una noche entera y varias botellas de vino. Desde entonces, aquella finca pasó a propiedad de la familia Jiménez.

Ana nunca se sintió atraída por el campo y siempre renegó de lo vulgar del mundo rural. Tuvo una infancia fácil cargada de caprichos consentidos. Asistió a un buen colegio, se relacionó con otras niñas pertenecientes a las familias adineradas de la comarca. Creció en un entorno excesivamente permisivo donde obtuvo lo que deseó cuando lo quiso. Vestía a la moda y siempre de marca, tuvo moto a los catorce y coche a los dieciocho, nunca faltaba dinero en su cartera ni un montón de amigos con los que compartía momentos y conversaciones propias de una vida sin necesidad.

Un buen día, bien entrada ya en la adolescencia, se dio cuenta de que cada vez que se encaprichaba con

algo, cuando lo conseguía, dejaba de darle valor. Pero no le dio mayor importancia.

Tenía frecuentemente discusiones tanto con su hermano como con su padre respecto a esta visión tan poco madura de la vida. Ellos habían trabajado duro para convertir aquellas tierras en un negocio próspero y rentable. Habían apostado por algo que de entrada prometía poco, habían arriesgado y se habían demostrado a sí mismos que en esta vida las oportunidades cuando aparecen hay que aprovecharlas, y que con esfuerzo y predisposición se pueden conseguir grandes cosas. Ellos no entendían que Ana no diese valor a todo ello y se limitase constantemente a renegar de su origen agrícola y a utilizar la economía familiar, con el apoyo de su madre, en fines exclusivamente lucrativos.

«*No le deis importancia*», mediaba la madre en aquellas discusiones, en un afán de proteccionismo. Ana se refugiaba en esos momentos tras la figura materna interpretando a su modo y reforzándose a sí misma en determinadas actitudes.

Ana fue desde pequeña indecisa y lo demostró especialmente en su juventud.

Su mejor amiga era Carmen. Se habían conocido en el colegio y eran inseparables. Era una chica de familia acomodada que poseía toda la madurez y seguridad en sí misma que a Ana le faltaba. Eran totalmente complementarias. Ana encontraba en Carmen la terapia a sus propias carencias, sus complejos y sus miedos.

Ana decidió estudiar Veterinaria porque era la carrera que había elegido Carmen siguiendo la llamada de su propia vocación. Era una gran amante de los animales.

Ana detestaba a los animales y abandonó la carrera antes de acabar el primer curso. Su madre la justificó aludiendo a que todo el mundo tiene derecho a encontrar su camino, y que no siempre se elige el correcto desde el primer momento.

Aquí se separaron los caminos académicos de las dos amigas, aunque no por ello su amistad.

Ana decidió matricularse en Derecho. El hecho de ya no estar condicionada por la trayectoria de Carmen abría las puertas a su propia libertad. Creía haber encontrado la vocación por la abogacía en las series de la televisión.

Acabó el primer curso con éxito y con unas calificaciones muy satisfactorias. Estaba contenta y en su casa también. Parecía, por fin, que estaba madurando y que empezaba a saber lo que quería. Su madre aprovechaba para justificar ante su marido y su hijo, todos los años de apoyo incondicional que había dado a Ana, en un alarde de demostrar que había ganado una apuesta que nunca nadie hizo.

Aquel inicio de verano su padre sufrió un infarto mientras conducía el tractor. Se dirigía a casa para comer, tras una mañana de trabajo bajo un calor insoportable, y cayó fulminado con un intenso dolor en el pecho.

Había gozado siempre de una salud de hierro. Siempre presumía que la última vez que había ido al médico, había sido de la mano de su madre. Creía recordar que entonces tenía siete años.

Lo inesperado de la situación les cogió totalmente desprevenidos. Sabían lo que era prepararse para la muerte de un ser querido y lo habían experimentado tras la larga enfermedad que sufrió el abuelo. En aquella ocasión fueron muchos meses de convivir con la agonía y el sufrimiento de una persona cuyo

desenlace estaba más que anunciado. Hubo mucho tiempo para asumir que el abuelo les dejaba y para entender que, en su situación, lo mejor era que sucediese cuanto antes.

Ana decía que el tiempo les había jugado esta vez una mala pasada.

Aquel mismo día, durante el desayuno, padre e hija habían tenido una discusión. Lo que empezó siendo un pequeño intercambio de puntos de vista sobre una de las noticias que un grupo de tertulianos debatían en la radio, fue ganando en intensidad y se convirtió en un airado enfrentamiento verbal. Ana lo acabó solucionando del modo habitual, especialmente porque sabía que su padre no lo soportaba y lo consideraba de muy mala educación. Se levantó de la mesa y se marchó tras un fuerte portazo que dejó a su padre con la palabra en la boca.

A primera hora de la tarde uno de los conserjes de la facultad interrumpió la clase y anunció que Ana debía llamar a casa urgentemente. Ana leyó en la mirada de aquel chico que algo grave había pasado y corrió hacia el despacho de conserjería y hacia el teléfono que le facilitaron. La voz entrecortada de su

hermano le cayó como una losa encima. El primer pensamiento que le vino a la cabeza tras colgar el teléfono fue el episodio de la mañana en el desayuno y la cara de su padre cuando Ana se dispuso a dar por acabada la discusión. El sentimiento de culpabilidad que experimentó en aquel momento la dejó paralizada mientras se odió a sí misma.

El shock que sufrió la familia afectó a sus emociones, a su convivencia y a su estructura, que quedó gravemente resentida. El padre representaba un referente importante y el principal canalizador en muchos aspectos. Hubieron de pasar algunos meses hasta que los nuevos roles que tuvieron que asumir consiguieron equilibrar de nuevo la convivencia.

Ana se encerró en casa tras volver del entierro mientras se dejaba consumir por un recurrente pensamiento que no paraba de golpear su mente y que le imposibilitaba volver a hacer una vida dentro de la normalidad. Estaba convencida de que si no hubiesen discutido aquella mañana, su padre seguiría vivo.

Aquel nuevo curso no volvió a la universidad. Intentó hacerlo en varias ocasiones, pero con sólo acercarse

se le aceleraba el corazón y se le dificultaba la respiración hasta el punto de tener que salir corriendo incapaz de aguantar la opresión que sentía en el pecho.

Empezó a tener miedo de que, lo que su médico diagnosticó como crisis de ansiedad, se pudiera repetir en otras circunstancias. Dejó de conducir y al tiempo de salir.

Desde la seguridad que ofrecían las cuatro paredes de su casa empezó a interesarse por comprender qué era lo que le estaba pasando. Así empezó su primer contacto con la psicología. Poco a poco su interés fue aumentando y ayudada por los libros de la biblioteca que Carmen le llevaba a casa se fue apasionando con una ciencia que conseguía atraerla cada día más.

Entendió que existen determinados procesos psicológicos que hacen que las personas asociemos inconscientemente personas, momentos, lugares, sensaciones, emociones, etc. Supuso que en el momento que le comunicaron la muerte de su padre, seguramente sus sensaciones quedaron unidas al lugar en que se produjeron y que éste podría ser el motivo por el cual al acercarse a la facultad se manifestaban sus ataques de ansiedad. Concluyó que

ciertamente las crisis no se habían producido en ningún otro lugar y no tenían por qué suceder y que quizá era su propio miedo a que pasase lo que en realidad provocaba que sucediese.

Todas estas reflexiones nacidas de sus lecturas y corroboradas en su mayor parte con su terapeuta le aportaron cierta dosis de tranquilidad aunque no le dieron la fuerza suficiente para atreverse a hacer una vida normal.

Habiendo abandonado definitivamente el Derecho, se matriculó en Psicología por la Universidad a Distancia. Esto le permitía estudiar por primera vez algo que parecía apetecerle realmente, cubriendo el objetivo de mantenerse en un entorno que le aportaba seguridad.

Los meses fueron pasando y Ana fue aprobando asignaturas. Con mucho esfuerzo por su parte y la insistencia principalmente de Carmen empezó a salir de casa a lugares no muy lejanos, y siempre acompañada de alguien de su entera confianza. Sus miedos fueron remitiendo con el pasar del tiempo al no producirse ninguna nueva crisis de ansiedad. Aumentó la confianza en sí misma y su grado de

autonomía. Tanto su familia, como Carmen, estaban encantados de ver sus progresos y orgullosos de que Ana hubiera superado algo que la había imposibilitado durante mucho tiempo.

Los últimos dos cursos de la carrera los acabó asistiendo a clases presenciales. Nunca se atrevió a acercarse al edificio de la Facultad de Derecho. Sólo pensar en él le producía taquicardia.

Ana lleva los dos últimos años intentando conseguir una plaza de psicóloga clínica en algún centro no demasiado alejado de Sevilla. Ha realizado diversos trabajos temporales en diferentes hospitales. Se viene presentando a todas las oposiciones que surgen. La última la terminó en diciembre del año pasado y la semana pasada se enteró de que la habían vuelto a tumbar.

Últimamente había aprendido que pensando lo peor nunca se decepcionaba y esto le había ayudado a sobrellevar las veces anteriores que la habían suspendido. Sin embargo, en esta ocasión tenía una esperanza distinta. La noticia del suspenso hizo aflorar pensamientos y sensaciones que hacía tiempo no experimentaba.

Jordi hace meses que le da vueltas a su cabeza. Su vida no tiene sentido, ha perdido lo que más quiere en este mundo sólo porque él no ha sabido encontrar nuevos alicientes. Hoy ha tomado la decisión de acabar con todo su sufrimiento. Son las 4 horas, 22 minutos y diez segundos, y se decide a apretar el gatillo. Se oye el ruido seco de la bala…

Luisa no ha conseguido recuperarse de la noticia. Su Jefe, que tanto la había apoyado, y que representaba para ella un referente importante la ha defraudado totalmente. Lleva una semana encerrada en su piso aún por amueblar entre la frialdad de sus cuatro paredes y acompañada sólo por las cosas más básicas. No sabe cómo pagará ahora su hipoteca. Considera que todo su esfuerzo no ha valido para nada. Son las 4 horas, 22 minutos y diez segundos. En ese instante decide disparar. Un inmenso alivio recorre su cuerpo.

Miguel no sabe qué hacer. Arrastra, sin saberlo, una depresión desde hace 4 meses. Nada le llena ni parece tener sentido. Ni tan siquiera su afición a la lectura que tan buenos momentos le había hecho pasar. Esa noche su dosis de somníferos ha sobrepasado enormemente la prescripción de su médico. A

pesar de ello no consigue dormir. Son las 4 horas, 22 minutos y diez segundos cuando decide apretar. Todo ha acabado por fin.

Ana no sabe cómo decirles a su madre y a su hermano que la han vuelto a suspender. No puede soportarlo. Su autoestima está por los suelos y empieza a sentir una opresión en el pecho y como le falta la respiración. Está muy asustada y cree que será incapaz de pasar de nuevo por esa situación. Ha tomado la decisión. No quiere seguir siendo un lastre para su familia. Son las 4 horas, 22 minutos y diez segundos y decide acabar de una vez. Siente que se han acabado todos sus males.

A las cuatro horas, 22 minutos y 11 segundos los cuatro despiertan temblando. Les suda la piel. Un escalofrío recorre sus cuerpos mientras intentan volver a la realidad y descubren que todo ha sido una terrible pesadilla. Un sueño tan real que aún sienten el frío metal de la pistola aferrado a su sien.

No pueden volver a dormir, mientras siguen tumbados en la cama repasando su pasado, recordando su vida y todas las circunstancias que les han llevado al punto de soñar que acababan con su vida.

En un intento de romper con aquellos pensamientos decidieron encender la radio y, como un capricho del destino, aquellas voces armoniosas eclipsaron oportunamente la atención de Jordi, Luisa, Miguel y Ana. Se sintieron atraídos por las explicaciones que emergían de la radio y que consiguieron evadirles aparentemente de las secuelas de sus pesadillas…

II PARTE

LA ENTREVISTA

*Buenas noches amigos oyentes. Recientemente se ha publicado un estudio en el cual se preguntaba a personas que han pasado de los setenta años que si tuviesen una segunda oportunidad y pudiesen rebobinar su vida como una cinta de vídeo, ¿**QUÉ CAMBIARÍAN**?*

Los resultados del estudio ofrecían conclusiones muy curiosas ya que la gran mayoría de los encuestados daban respuestas muy homogéneas. Muchos de ellos contestaban que si tuviesen la oportunidad de volver a vivir sus vidas, sin lugar a dudas:

«Habrían asumido más riesgos»
«Habrían disfrutado más de las pequeñas cosas»
«Habrían sido más provechosos»
«HABRÍAN ELEGIDO MEJOR»

Esta noche contamos con la presencia en el programa de Raúl P. y Carlos V. ambos exdirectivos de empresas importantes y jubilados desde hace varios años. Actualmente ejercen como asesores externos en algunas compañías.

Con ellos pretendemos debatir esta cuestión. Buenas noches, señores.

¿A qué creen que se deben estas respuestas?

Resulta francamente curioso el hecho de que las personas vivamos una vida llena de oportunidades perdidas en la que constantemente nos damos cuenta de haber dejado pasar las cosas sólo cuando ya son irrecuperables. Consideramos que el estudio pone de manifiesto la necesidad de tomar decisiones importantes en la vida cuando éstas aún pueden pasar a formar parte de nuestras acciones.

Existe un punto crítico en la conducta humana que está marcado por el hecho de «en qué momento» una persona decide pasar de la intención a la acción. Somos seres privilegiados que vivimos en una tierra llena de oportunidades donde constantemente nos

llenamos de buenas intenciones que pocas veces se convierten en acciones.

¿Por qué opinan que somos seres privilegiados?

Afortunadamente para nosotros, aunque lamentablemente para otros, la mayoría de las personas que estamos en estos momentos escuchando este programa podremos considerarnos personas privilegiadas. ¿Por qué? La respuesta es bien sencilla hemos nacido en un país civilizado, hemos recibido una educación adecuada, hemos podido desarrollarnos como personas en un entorno seguro y hemos podido acercarnos a un ideal de persona que hemos ido forjando a lo largo de nuestro paseo por la vida. Todos tenemos la oportunidad de tener éxito en la vida.

¿Qué entienden ustedes por tener éxito en la vida?

Afirmar que vivimos en la tierra de las oportunidades no significa evocar el viejo sueño americano tan desgastado por una sociedad donde resulta especialmente patente aquello de «*el éxito a cualquier precio*», sino porque cuando hablamos de éxito, entendemos que la palabra contiene muchas más connotaciones

que trascienden a la pura consecución del poder, la fama o el dinero.

El éxito, en nuestra forma de entender, es todo aquello que acerca una persona a su propio ser ideal. Siempre que lo deseemos nos podemos convertir en protagonistas de nuestro propio destino.

¿Qué quieren decir?

De las peores cosas que nos pueden pasar en la vida, una de ellas es pensar que ya hemos alcanzado la plenitud o que ya no podemos cambiar. Cuando una persona se dice a sí misma «es que yo soy así» se está cerrando a sí misma la puerta de su propia evolución. Todos disponemos de una imagen propia o autoimagen. Es la manera en que nos vemos a nosotros mismos. Al mismo tiempo, todos disponemos de una imagen ideal que simboliza el «cómo nos gustaría ser». La distancia por recorrer entre nuestras dos imágenes representa uno de los mejores regalos que nos da la vida. Ésta es la posibilidad de cambio, de evolución, de desarrollo, de mejora… En definitiva, la posibilidad de sentirnos vivos.

¿Y qué papel juegan en esto las circunstancias personales?

En todo ese largo camino por la vida, nos vamos enfrentando a circunstancias que nos sitúan ante el dilema de tener que decidir entre una dirección u otra, entendiendo que la decisión siempre aportará un riesgo y tendrá una repercusión sobre nuestro futuro inmediato o en el largo plazo. Aquí es conveniente realizar una diferencia de matiz entre los niños y los adultos.

Todos hemos sido niños y hemos recibido una educación por parte de nuestros padres. Quizá hayan pasado ya muchos años y quede más cercano en el recuerdo el hecho de haber participado o estar participando en la educación de nuestros hijos. Si hasta eso queda alejado en el tiempo, observemos cómo nuestros hijos educan a nuestros nietos. En este proceso de observación seguramente apreciaremos una historia que se repite constantemente generación tras generación. Los cambios que percibimos sólo estarán justificados por aquellos factores temporales que han convertido nuestra sociedad en un lugar diferente al que era años atrás.

Las circunstancias siempre están presentes, pero cuando somos adultos, también está la libertad de decidir sobre ellas.

¿Y cuando existen contradicciones entre nuestro propio ser ideal y el que otros esperan de nosotros?

Detrás de cada proceso de educación en la infancia continuamente veremos cómo los padres nos orientan hacia el ideal de persona que ellos han creado para nosotros. Siempre con la mejor de las intenciones, aunque ignorando que, en algunas ocasiones, el proyecto de persona que han diseñado para nosotros, nace de sus propias frustraciones.

Llega un momento en que las personas empezamos a ser influenciados por otros factores existenciales que amplían nuestra visión del mundo y nos empiezan a dotar de cierto criterio sobre la elección de nuestro propio futuro. Empezamos entonces a forjar una imagen que nos atrae con mucha más fuerza. Es una visión de la persona que se basa casi siempre más en criterios emocionales que racionales. Aquí suelen aparecer las primeras contradicciones entre lo que nuestros progenitores esperan de nosotros y lo que nosotros deseamos. Es una lucha generacional de lo más

habitual, por la que todos hemos pasado de alguna manera y una etapa en la que los padres continúan aferrándose a lo que consideran una reflexión madura respecto al futuro de los hijos, mientras que ellos se rebelan contra algo que se aleja de sus deseos.

¿Es ley de vida?

Efectivamente, pero también es un momento para el respeto y la comprensión por ambas partes en la que se vuelve prioritaria una negociación ganar-ganar. Si alguien decide imponer su criterio a la otra parte, el conflicto estará servido por ser vivido como una situación tú ganas-yo pierdo. Es una situación en la que suele aparecer el chantaje emocional, los sentimientos de culpa y especialmente la desorientación.

¿Qué entienden por desorientación en la vida?

Desorientación es la ausencia de un rumbo claro. «Para el barco sin rumbo no sirve ningún viento», o algo parecido, decía Séneca, para referirse a la importancia de disponer de metas claras. Cuando somos capaces de orientar nuestra brújula hacia un destino concreto, resulta más fácil identificar

oportunidades que nos hacen avanzar y obstáculos que debemos evitar.

Lewis Terman demostró en un grupo de niños, que los que habían conseguido sus metas cuando llegaron a la edad adulta lo habían hecho gracias a su perseverancia, a la seguridad en sí mismos, pero especialmente por la tendencia a fijarse objetivos.

Cuando las personas divagamos esperando que las oportunidades aparezcan dejamos nuestro destino al azar. Cuando salimos a buscar oportunidades sabiendo claramente qué estamos buscando las encontramos con mucha más facilidad. Si empezamos a tomar decisiones sobre nuestras vidas, el futuro cobrará una dimensión distinta y casi siempre mucho más atractiva pues deja de ser «lo que ha de venir» y se convierte en «lo que vamos a buscar».

EL FUTURO NO ES LO QUE HA DE VENIR, SINO AQUELLO QUE VAMOS A BUSCAR

La opción que ustedes defienden es interesante aunque quizá no apta para cualquiera. ¿Qué opinan?

El problema es que muchas personas vivimos sumergidos en nuestras propias rutinas y esto nos convierte en espectadores pasivos de nuestras vidas.

¿Están en contra de la rutina?

No exactamente. Existen muchísimas rutinas sanas en nuestra vida que nos aportan estabilidad y sensación de control de las situaciones. A esto se le suele llamar estar dentro de la propia «área de confort» y representa aquellas situaciones donde las cosas suceden según lo previsto. Al mismo tiempo, si analizásemos nuestro comportamiento diario, también encontraríamos un montón de hábitos o rutinas que son porque se han creado así, pero si no lo fuesen, tampoco pasaría absolutamente nada. Una vida previsible es cómoda pero aburrida, porque no deja lugar a la sorpresa, a la incertidumbre o al miedo.

¿Por qué motivo las personas decidimos con el paso del tiempo llenar nuestra vida de rutinas?

Es una pregunta difícil de responder porque puede haber muchos motivos que lo justifiquen, aunque el más evidente parece ser la necesidad de creación de

un entorno lo más confortable y seguro posible. Llenar nuestra existencia de rutinas donde nada quede al azar es una especie de muerte en vida.

Nos podemos referir de nuevo a los resultados del estudio para observar que hubo muchísimas personas que respondieron algo parecido a «me hubiese atrevido más» o «habría asumido más riesgos». Ante estas opiniones basadas en la experiencia y con todo el respeto hacia ellas, qué triste resulta tener que llegar a los setenta para darnos cuenta de que hay cosas que deberíamos haber hecho y no hicimos.

¿Invitan ustedes a que las personas salgamos de nuestra área de confort?

Salir de nuestra zona de confort implica atrevimiento, incertidumbre y miedo. Pero este precio resulta barato cuando lo comparamos con los beneficios que proporciona a nuestra propia salud mental.

¿Es saludable atreverse a romper con la rutina?

Naturalmente, nuestro cerebro actúa como un músculo que necesita ejercicio constante y cuando

carece de él tiene tendencia a atrofiarse. La sobredosis de rutinas es una mala medicación para un órgano que funciona mejor cuanto «más caña» le das.

Es excitante preguntarse qué pasará, preparar posibles alternativas, contar con el factor sorpresa, meter la pata de vez en cuando, aprender de los propios errores, soñar con el giro de una situación.

La vida resulta mucho más aburrida cuando hemos generado un lugar tan confortable, que las cosas siempre suceden del mismo modo.

¿Qué papel desempeña la sociedad en todo esto?

Vivimos en una sociedad que nos encamina a la idiotez. La televisión está llena de ejemplos evidentes y las cotas de audiencia de determinados programas demuestran que las personas estamos entrando en ese juego perverso. Alejarnos de nuestra propia vida, convirtiéndonos en espectadores de la vida de otros, se ha convertido en una práctica habitual.

En las empresas pasa exactamente igual. La ausencia de talento es consecuencia directa del exceso de rutinas. Aun en demasiadas ocasiones se considera

que un buen sueldo y unas buenas condiciones laborales son suficientes para conseguir la implicación de los empleados. Es un error. Si la gente no puede aportar sus ideas, si no saben a qué contribuyen, si tienen miedo a cometer errores, si sienten que les pagan para trabajar y no para pensar, se rodearán de buenas rutinas donde todo esté bajo control y no quede lugar a lo imprevisible. «Arrimarán su hombro» a diario, pero no pondrán en juego su entusiasmo ni sus ideas.

¿Algún otro ejemplo?

Ahora está de moda instalar en nuestro vehículo un aparatito llamado navegador que nos dice «gire usted a la izquierda» incluso cuando hacemos nuestro recorrido habitual a casa. Sin pretender polemizar con los avances tecnológicos y sin dudar de la utilidad de un dispositivo que nos puede ayudar a llegar con facilidad a lugares desconocidos. ¿Dónde queda la capacidad ancestral de orientarnos en el espacio, de buscar referencias, de aprender el camino para saber después regresar? Toda esa gimnasia mental ayuda a ejercitar el funcionamiento de nuestro cerebro. Y hemos afirmado que eso es bueno. La falta de ejercicio mental nos atrofia y nos idiotiza.

¿Sería usted capaz de recordar con facilidad en estos momentos la tabla de multiplicar? Por favor, empiece por la del siete y la del ocho.

No me pongan ustedes en un compromiso así ante mis oyentes… ¿Qué opciones nos quedan cuando nos volvemos tan pasivos?

En este caso sólo quejarnos. Cuántas personas conoce que se quejan constantemente de sus circunstancias y no hacen nada por cambiarlas. Personas que se quejan de su empresa, de la tarea que desempeñan, del jefe a quien reportan y no toman la decisión de cambiar de trabajo. Personas que se lamentan de su estado físico y no hacen nada por mejorarlo. Personas que se quejan de las injusticias del mundo y no aportan su granito de arena. Personas que se quejan de la política de su país y no acuden a las urnas. Personas que ven cómo se destruye el planeta y no deciden practicar hábitos más ecológicos. Personas que se quejan cada día de los problemas de tráfico y no deciden coger el transporte público. Podríamos seguir detallando ejemplos de lo quejicas que somos y de lo mucho que llegamos a preocuparnos de las cosas sin darnos cuenta de que la solución pasa por atrevernos a coger la palabra

«preocuparnos» y sencillamente quitarle el prefijo «pre». Es decir, dejemos de preocuparnos y empecemos a ocuparnos. La vida sería más saludable si todos siguiésemos un poco este consejo.

¿Qué dirían a las personas que opinan que esto es arriesgado y que ya están bien como están?

Que si están bien como están que sigan así, pero si se sienten incómodas en esa situación, animarles a cambiar teniendo en cuenta que el cambio siempre comporta riesgo y hay que estar dispuesto a asumirlo.

Einstein definía la locura como *«pretender conseguir resultados distintos haciendo las mismas cosas»*. Todos estaríamos un poco locos desde el atrevido punto de vista de Einstein, porque nos pasamos la vida esperando que las cosas cambien a nuestro alrededor mientras nosotros insistimos en convivir con ellas de la misma manera. Toda persona quiere cambiar el mundo pero nadie quiere cambiarse a sí mismo. ¿Por qué? Porque nos da miedo asumir el riesgo de perder el control de la situación, sin entender que el control se nutre del descontrol, que cambiar una realidad por otra más apetecible requiere haber saboreado el temor del «qué pasará».

«Las cosas se ven de un modo distinto desde aquí, atrévanse a cambiar…», pedía Robin Willians a sus alumnos en *El club de los poetas muertos* mientras les animaba a subirse uno a uno sobre la mesa del profesor y mirar a su alrededor. *«No arriesgar equivale a fracasar»* afirmaba en una entrevista en prensa el creador de un imperio empresarial español que partió de cero.

EN ESTA VIDA HAY QUE ASUMIR RIESGOS

¿Cuál es el punto de partida para un cambio como el que ustedes proponen?

«Quien tiene un porqué para vivir encontrará casi siempre un cómo», decía Nietzsche. La misma existencia lleva consigo momentos en la vida en que las cosas parece que dejan de tener sentido. No es necesario haber experimentado una circunstancia traumática para experimentar una sensación como ésta. En ocasiones nuestra propia química nos juega una mala pasada y nos coloca en un estado en el que las cosas dejan de motivarnos como quizá en otro momento lo hicieron. El punto de partida es recuperar el sentido de la vida, tener un «porqué». Cuando lo conseguimos aparecen ante nosotros los «cómo».

¿Es muy frecuente la pérdida del sentido de la vida?

En nuestra sociedad más de lo que nos parece. La máxima expresión de la falta de sentido de la vida es «la depresión». Se trata de la epidemia de la modernidad y del desarrollo, porque es relativamente nueva y su máxima incidencia se produce en los países desarrollados. Quien ha experimentado una depresión cuenta que no hay dolor parecido al dolor del alma. Resulta alarmante y nos da una idea del sufrimiento que conlleva el que una persona, afectada en su fase más profunda, llegue al punto de plantearse el acabar con su vida.

Pero, resulta que los países y las sociedades donde más carencias se soportan a diario, falta de alimentos, de agua potable, de medicamentos y medios de subsistencia en general, son precisamente quienes no conocen el estado de falta de sentido de la vida. Y aquellos, entre los que nos encontramos los presentes, donde de lo más básico no nos falta de nada, somos los que con demasiada facilidad caemos en estados anímicos alterados.

¿Por qué es así?

Si se nos permite una óptica egocéntrica, podemos afirmar que vivimos una vida demasiado fácil, en la que las personas hemos de buscar nuestras motivaciones en cuestiones más o menos sofisticadas y dando la espalda, con demasiada frecuencia, a circunstancias vitales mucho más simples que son las que realmente otorgan un sentido a nuestra existencia.

Victor E. Frankl en su obra maestra *El hombre en busca de sentido*, narra de manera ejemplar su propia vivencia como víctima de los nazis durante la Segunda Guerra Mundial. Su libro ha tenido múltiples ediciones, ha sido traducido a casi todas las lenguas y ha sido citado en muchísimos otros libros. Pero parece imposible escribir o hablar sobre el sentido de la vida sin citar a Frankl. El valor fundamental de su obra, desde nuestra forma de entenderla, radica en la simbiosis que representa el propio drama personal cuando el narrador es un experto observador de la conducta humana. Su condición de psiquiatra es el valor añadido de su obra.

Resulta muy interesante. Cuéntenos algún detalle más…

Es como un laboratorio donde describe infinidad de detalles del comportamiento humano llevado a circunstancias muy extremas y donde todo gira en torno a la capacidad de las personas a encontrarle sentido a toda aquella locura. Encontrar sentido a la vida cuando todo estaba diseñado para conseguir lo contrario, era lo único que motivaba a querer sobrevivir día tras día. Resulta impresionante imaginarse cómo una persona hambrienta renunciaba a comer su trozo de pan en el momento que se lo daban y lo guardaba en su bolsillo, sustituyendo la necesidad de alimento por un deseo mucho más fuerte que era la libertad de elegir el momento en que comérselo. Encontrar un reducto de libertad era una manera de sentirse vivo. El ejemplo de personas que han sido capaces de encontrar un sentido a sus vidas cuando han experimentado una situación en que lo más razonable habría sido perderlo tiene que hacernos reflexionar.

Afortunadamente la Segunda Guerra Mundial queda muy lejana en el tiempo. Por favor, detallen algún ejemplo de circunstancias más cotidianas en la actualidad.

Decir que la vida tiene que tener sentido es una cuestión demasiado compleja para ser tratada de un

modo tan superficial. Pero si lo trasladamos a circunstancias más concretas de nuestro día a día, observamos que la historia se repite con mucha frecuencia. Muchas veces los desencadenantes de la pérdida de un sentido más global nacen de una ausencia de sentido de las pequeñas cosas.

Imagínese que usted fuese aficionado al tiro con arco. Es un deporte que practica desde niño y ha ido perfeccionando su técnica a lo largo de los años. Siempre le ha motivado mucho, pues le ha ayudado a desarrollar una personalidad tranquila y reflexiva. Gracias a su deporte se ha convertido en una persona acostumbrada a tomar distancia de las cosas antes de actuar sobre ellas y a tomar decisiones valientes. Esto le ha ayudado en su trabajo pues su responsabilidad requiere que no se precipite en determinadas decisiones al mismo tiempo que se le exigen respuestas y actuaciones importantes. El equilibrio entre visión, reflexión y decisión lo ha aprendido del tiro con arco. Usted continúa practicándolo tres días por semana como mínimo. Le ayuda a mantenerse en forma física y mentalmente, y a aliviar las tensiones del trabajo para llegar a casa sin ellas. También contribuye muchísimo en su afán de superación pues la mejora continua de sus

resultados le ayuda a sentirse motivado para aceptar nuevos desafíos.

Si ha sido capaz de imaginarse vivamente la situación, incluso si ha encontrado algún tipo de paralelismo con el deporte que practica, imagínese ahora un pequeño cambio en la situación. A partir de ahora, nunca conocerá en qué zona de la diana se clavan sus flechas. Cuando haya apuntado y una vez la flecha se separe del arco una cortina le impedirá ver dónde impacta. Y así una tras otra.

Usted se podrá seguir ejercitando físicamente, los días a la semana que desee y las horas que requiera, podrá seguir trabajando su temple calculador y su toma de decisiones. Se podrá relajar antes de llegar a casa para filtrar las tensiones del trabajo.

¿Cuánto tiempo cree que tardará en dejar de practicar su deporte favorito? Si su respuesta es «poco», pregúntese: ¿por qué? La contestación es fácil: tirar con arco ha dejado de tener sentido para usted.

Imagínese una persona trabajando en una empresa y habiendo participado con mucho esfuerzo y entusiasmo en un proyecto concreto. Imagine que esta

persona, acabada su participación y una vez entregado el trabajo, desconoce el resultado y la repercusión que su contribución ha tenido para el bien común. Esto es mucho más habitual de lo que parece. El individuo en cuestión necesitará encontrar sentido a todo su esfuerzo aunque es posible que nadie se lo dé. Es probable que se diga a sí misma: «se supone que fue bien porque nadie me dijo nada». En adelante, cada vez que se haya de enfrentar a situaciones parecidas lo hará cada vez con menos entusiasmo y probablemente con menos talento, hasta que su contribución en los proyectos futuros se base en la mera ejecución de lo que otros le pidan que haga.

Cuando las cosas dejan de tener sentido nos aburren y las abandonamos. Pero no todo en la vida es tan fácil de abandonar como la práctica de un deporte o un hobby. ¿Qué pasa cuando se pierde el sentido del propio día a día, del trabajo que realizamos, de nuestra relación de pareja o de la vida en general?

LA VIDA HA DE TENER SENTIDO

Resulta muy interesante, pero ¿cómo recuperar el sentido cuando se ha perdido?

La manera de recuperar el sentido de las grandes cosas es rescatar el sentido de las pequeñas. Lo ideal es mantenerlo a diario para no perderlo pues resulta mucho más difícil la vuelta atrás. Ambas cosas requieren ejercitar a diario el pensamiento positivo. Pensar en positivo es la mejor medicina que existe.

¿Es saludable pensar en positivo?

Sin lugar a dudas. El laboratorio farmacológico más importante del mundo tiene seis mil cuatrocientos millones de plantas de producción. El analgésico más potente que existe, las endorfinas, lo genera nuestro organismo y sus precursores son el ejercicio físico y el pensamiento positivo. Pensar en positivo es la base de la felicidad.

¿En qué consiste la felicidad?

Permítanos utilizar los argumentos de un experto en la materia. Martin Seligman explica que la felicidad se puede plantear matemáticamente como el producto de sumar un rango fijo, nuestras circunstancias y nuestra voluntad.

Todos nacemos con un rango fijo de felicidad que podríamos decir que está escrito en nuestros genes. Es el que, de entrada, nos hace ver la botella medio llena o medio vacía. Es un valor fundamental que proporciona una parte de nuestra felicidad y hacia donde todos tendemos a volver. No se puede controlar, hemos nacido y moriremos con él. Si un acontecimiento en nuestra vida nos proporciona un «subidón» de felicidad, como por ejemplo el nacimiento de un hijo, enamorarse, la adquisición de un bien material, un reconocimiento público o la consecución de un reto importante, esa sensación placentera tiene fecha de caducidad pues llegará un momento en que dejará de motivarnos y volveremos a nuestro rango fijo de felicidad. Si hemos vivido una circunstancia dramática en nuestra existencia como puede ser la pérdida de un ser querido o un fracaso personal, tendremos un «bajón» de felicidad y nos sentiremos desdichados e injustamente tratados por la vida. Poco a poco, y con un tiempo que varía según cada persona, volveremos a nuestra cota asignada de felicidad.

También contribuyen a la felicidad nuestras circunstancias vitales. No las podemos cambiar a diario aunque sí de vez en cuando. Por lo tanto, se nos

abre una pequeña ventana a la libertad de elegir. Si usted no es feliz en su entorno laboral, no puede cambiar cada día de trabajo, pero sí lo puede hacer cada cierto tiempo. Si usted es infeliz en su relación de pareja, no puede cambiar de pareja cada día, pero sí puede tomar una decisión de cambio cuando se convence finalmente de que no funciona. De todos modos no tome una decisión precipitada sin contar con el tercer parámetro que contribuye a nuestra felicidad que es la voluntad de serlo.

La voluntad es un factor potentísimo porque nos ofrece la libertad de escoger a diario cómo interpretar nuestra existencia.

¿Qué dirían a una persona que opina aquello de «es que yo soy así»?

Le ayudaríamos a que descubra que quizá no es de las personas que, por naturaleza, ven la botella medio llena, tal vez sus circunstancias del momento no le ayudan, pero puede elegir verla medio llena.

A pesar de todo ello, resulta francamente complicado ver la vida de un modo para el que no estamos programados, especialmente si las circunstancias no

le apoyan. Ver la botella medio llena simboliza el optimismo y verla medio vacía el pesimismo. O lo que es lo mismo la tendencia al pensamiento positivo, o al pensamiento negativo.

Todos luchamos de alguna manera contra nuestros propios pensamientos cuando somos abordados por lo negativo. El problema radica en que la estrategia de optimista es distinta a la del pesimista. El pesimista trabaja predominantemente con la negación del pensamiento negativo para erradicar su influencia sobre sí mismo. Es un error de estrategia la negación de lo negativo pues en lugar de hacerlo desaparecer lo alimenta. El optimista utiliza una estrategia distinta.

Resulta difícil de entender. ¿Podrían poner algún ejemplo?

Ha habido hace poco una campaña de publicidad de una conocida marca de coches que utilizaba brillantemente este concepto. «No pienses en un coche rojo» planteaba el anuncio. Haga usted el esfuerzo en este momento. Por favor, no piense en un coche rojo… Dedique quince segundos a intentar conseguirlo.

En estos momentos pueden haber pasado dos cosas. O que no haya conseguido quitárselo de la cabeza y, por lo tanto, lo haya visto cada vez más nítido, con más detalles o más grande. O que haya conseguido que desaparezca de su pensamiento. Si usted es de los segundos, felicidades, pues quizás sin saberlo está utilizando la estrategia del optimista. ¿Qué ha hecho para conseguirlo?

Por favor, díganmelo ustedes…

Es muy complicado saber qué ha hecho, pero casi seguro lo que no ha hecho ha sido decirse a sí mismo «no quiero pensar en un coche rojo». En todo caso ha decidido pensar, por ejemplo, en un coche azul, o amarillo, o verde, o un elefante, o un barco…

Sólo un pensamiento saca a otro pensamiento. Por tanto, la única manera de sacar un pensamiento de la cabeza es sustituirlo por otro. La única manera de sacar un pensamiento negativo de la cabeza es sustituirlo por otro, en este caso positivo. La única manera de dejar de ver la parte de la botella llena de aire es ver la que está llena de líquido.

¿Qué le hace más feliz, que a la botella de su güisqui favorito sólo le quede la mitad o que aún le quede la mitad?

Afirman con mucha seguridad que se puede elegir ser feliz.

La felicidad en muchísimas de nuestras circunstancias vitales es una pura elección. Una buena amiga nos contaba una vez que un jefe que tuvo, en este caso mujer también, le dijo una vez: «dentro de veinticinco años vas a tener arrugas, pero tú puedes elegir si las quieres tener aquí (mientras señalaba la comisura de sus labios y la parte exterior de sus ojos) o aquí (mientras señalaba su entrecejo)». Si no lo ha comprendido, pruebe a dibujar una sonrisa ante el espejo y observar qué músculos se tensionan. Luego ponga cara de enfadado o amargado y observe igualmente su musculatura.

¿Y cuando alguien sufre realmente por algo?

La afirmación de que la felicidad muchas veces consiste en una pura elección no pretende contradecir el derecho a sentir tristeza cuando la vida nos trata injustamente. La afirmación sólo busca poner de

manifiesto el peligro de las muchas veces que nos sentimos desdichados sin que haya ninguna circunstancia real que provoque ese sentimiento. ¿Se ha descubierto usted a sí mismo demasiado serio sin tener ningún motivo para estarlo?

Las personas nos interrogamos constantemente, y sin darnos cuenta, sobre el mundo que nos rodea y aquí encontramos personas y circunstancias. Pero la calidad de nuestras preguntas influye directamente en la calidad de nuestras vidas. No siempre podemos escoger nuestras circunstancias, pero siempre podemos elegir nuestras preguntas.

¿La cultura influye en todo esto?

La sociedad en la que nos ha tocado vivir no nos predispone en absoluto al pensamiento positivo, pues vivimos en un lugar y un momento donde estamos constantemente bombardeados por mensajes negativos. Coja usted la prensa un día cualquiera y haga un recuento de cuántos titulares ofrecen una noticia negativa y cuántos una positiva. Seguramente las primeras ganarán por goleada a las segundas. Pero aún hay algo más curioso. Intente imaginar, por favor, qué titulares le encantaría encontrar

impresos en la edición de mañana en su periódico favorito.

Puede haber imaginado mensajes del tipo «Se acabaron las guerras», «se erradica el hambre en el mundo» o «Se ha ganado la batalla contra el cáncer». Todos ellos tienen un fondo positivo, pero ¿no le sorprende nada? Piense no en el fondo, sino en la forma. Estamos tan contagiados por los mensajes negativos que utilizamos formulaciones y palabras negativas hasta para pensar en ideas positivas. ¿Qué le parece esta nueva formulación para sus titulares? «Se consigue la paz en el mundo» «alimentos para todos» o «aumenta la esperanza de vida gracias al descubrimiento de la vacuna contra el cáncer». ¿Sorprendido?

Si entre sus titulares estaba el de que le ha tocado la lotería, felicidades.

Hay personas cuya naturaleza les ha dotado para vencer la adversidad y localizar siempre la parte buena de las cosas. Otros no hemos tenido tanta suerte y nos vemos obligados a luchar constantemente contra un mundo que nos presenta, de entrada, su cara más negativa. Por tanto, el pensamiento

positivo es posible en la mayoría de momentos de la vida pero para algunos requiere mucho más esfuerzo que para otros.

Si, como afirman ustedes, la calidad de nuestras vidas es consecuencia directa de la calidad de nuestras preguntas, ¿por qué no elegimos las preguntas buenas?

Elegir hacia dónde queremos que se dirija nuestro pensamiento es cuestión de voluntad, esfuerzo y entrenamiento.

Lo sorprendente es que la persona infeliz verá esto como un imposible porque su vida le evidencia y justifica a diario sus motivos de infelicidad. La persona feliz lo verá como un posible porque su vida le evidencia y justifica a diario sus motivos de felicidad. Estas dos personas podrían ser la misma en dos momentos vitales distintos.

¿Por qué sucede así?

¿Ha estado alguna vez interesado por un modelo de coche determinado y a partir de ese momento lo ha empezado a ver por todas partes? ¿Ha paseado

con su esposa embarazada y sólo ha visto embarazadas y bebés?

Cuando algo así nos ocurre siempre nos sorprende, pues parece que es casualidad que suceda. Lo cierto es que usted no está participando del nuevo «baby boom», ni todo el mundo ha decidido comprar el coche que a usted le gusta. Todo ello se puede explicar desde un proceso llamado «atención selectiva» y consiste en una elección inconsciente de información que nuestra mente hace. Es un proceso inteligente pues del infinito número de estímulos que podríamos captar cada instante a nuestro alrededor nuestra mente decide captar sólo una parte ya que somos incapaces de procesar la totalidad. ¿Y qué información decide seleccionar de manera automática nuestra mente? Precisamente aquella que es acorde con los esquemas mentales que tenemos en aquel preciso momento. Por tanto, si usted está viviendo una circunstancia determinada encontrará evidencias por donde vaya.

¿Y esto vale también para la felicidad?

Con la actitud ante la vida pasa exactamente igual. Un momento de tristeza creará en usted un marco

de negatividad donde su mente buscará inconscientemente evidencias de su estado anímico. Con toda seguridad las encontrará y usted se sentirá cada vez más triste. El antídoto, en este caso, es mucho más fácil de explicar que de llevar a la práctica, pero pasa sin lugar a dudas por que luche de manera consciente contra su funcionamiento mental inconsciente. O lo que es lo mismo, se interrogue abiertamente sobre cuáles son las cosas que le hacen feliz en ese preciso momento.

Resulta fácil de entender pero parece difícil de practicar…

¿Le apetece que hagamos un ejercicio juntos? Intente, por favor, encontrar motivos en este momento para ser infeliz y díganos qué aparece en su mente.

Veo una prueba nuclear de Corea del Norte desafiando al mundo entero y a las Naciones Unidas, puedo ver violencia de género, un número espectacular de fallecidos en las carreteras este fin de semana, el euribor que ha subido por cuarta vez consecutiva y que disparará una vez más el importe de mi hipoteca… Mejor no seguir pues podría llegar a deprimirme.

¿Qué tal se siente usted con sus pensamientos? Además, tengo que decirle que durante estos segundos que ha pasado con sus pensamientos su lenguaje corporal ha cambiado. Su postura en la silla ha dejado de ser lo relajada que estaba siendo hasta ese momento y su musculatura facial se ha tensionado. El pensamiento tiene una incidencia directa sobre nuestro cuerpo.

Sí, pero sería tonto negar que toda esta descripción de acontecimientos no es real y que no nos ha de preocupar…

Tiene usted razón, aunque con un matiz. Las cosas que pasan en el mundo que nos rodea nos van a afectar pero nosotros elegimos si nos deben preocupar. Cuando no podemos influir, en el transcurso de determinados acontecimientos es mejor tomarlos con cierta cautela. No se trata de plantear la estrategia del avestruz, esconder la cabeza y negar la realidad sino aprender a emplear nuestra energía donde realmente pueda ser útil.

Por tanto, los pensamientos negativos provocados por cosas en las que no podemos influir son un lastre en nuestra vida. Un desgaste inútil de energía.

¿Y cómo prescindir de esos pensamientos? Sencillamente sustituyéndolos por otros, evidentemente positivos. Pruebe ahora a preguntarse qué le hace feliz en este preciso momento y verá cómo recupera el bienestar que ha perdido.

CALIDAD DE PENSAMIENTO ES IGUAL A CALIDAD DE VIDA

Y esto que parece tan sencillo, ¿por qué es tan poco frecuente?

Permita que le contemos algo. En cierta ocasión corría por internet la historia de una niña de cinco años a quien su padre descubrió envolviendo un regalo. La niña había cogido, sin permiso, un rollo de lazo dorado muy bonito y muy caro que su padre guardaba celosamente para adornar regalos muy especiales. La niña, con la destreza propia de su corta edad, estaba malgastando aquel lazo mientras intentaba rodear aquella caja enorme con sucesivas vueltas. Su padre se enfadó muchísimo ante aquel derroche y le reprochó de mala manera que lo hubiese cogido sin su permiso. Cuando descargó toda su ira contra su hija se marchó molesto dando por perdido el rollo de lazo.

Al cabo de un rato, y aún con las señales que las lágrimas habían dejado en sus mejillas, la niña se acercó a su padre con aquella caja en sus manos y le ofreció el regalo a su papá. A su padre le dio un vuelco el corazón ante el recuerdo de su injusto comportamiento anterior. Le pidió disculpas, mientras le abrazaba y le secaba los restos de lágrimas con ternura. Pero cuando lo abrió, se sorprendió al ver que la caja estaba totalmente vacía. En ese momento miró a su hija, de nuevo con desprecio, y le dijo «*Se supone, señorita, que cuando regalas algo a alguien debería haber alguna cosa dentro*». Su hija le miró, con aquella mirada que ponen los niños cuando no entienden a los mayores y mientras brotaba una nueva lágrima en uno de sus ojos le dijo: «*no está vacía, papito, le estuve poniendo besitos para ti toda la mañana hasta que la llené hasta arriba*»

La historia, tal como la encontramos en internet, continuaba y tenía un final trágico que no vamos a detallar ya que la esencia del mensaje está suficientemente clara.

Han conseguido emocionarme…

Dejamos de prestar atención a las cosas importantes que tenemos ante nuestros ojos, precisamente porque las tenemos ante nuestros ojos. Solemos mirar pero no ver, al igual que es frecuente oír pero no escuchar.

Me he visto identificado. ¿Por qué sucede?

No sólo somos espectadores de una versión negativa de la vida, como veíamos con anterioridad, sino que vivimos en una sociedad que nos lleva a dar más valor a lo que no tenemos que a lo que tenemos.

Cuentan las personas que han participado en los programas de intercambio que se han hecho con niños del Sahara, que era impresionante ver cómo estos niños podían literalmente alucinar ante un grifo mientras veían lo que ocurría al girarlo en un sentido y en otro. ¿A quién de nosotros impresiona el hecho de abrir un grifo y disponer de agua corriente? Seguramente a nadie, porque cuando algo forma parte de lo cotidiano dejamos de darle valor.

Hasta que nos falta…

Efectivamente. Imagínese que usted se dispone a tomar una ducha para asearse después de haber

sudado mientras cortaba el césped de su jardín y antes de asistir a un evento importante. En ese momento se da cuenta de que le han cortado el suministro de agua. ¿Tomaría el agua importancia para usted?

Vivimos en una sociedad que nos hace dar más valor a lo que no tenemos que a lo que tenemos. ¿No le parece un poco injusto?

¿Cuándo nos acordamos de lo que significa tener buena salud? Evidentemente cuando nos encontramos mal. Y el día que no nos duele nada, ¿también pensamos en ello? ¿Quién se alegra todos los días de lo que significa tener un trabajo? ¿Preguntamos en la oficina de empleo? ¿Quién le da valor a tener dos piernas que funcionen bien? ¿Ya no se acuerda cuando se lesionó y caminaba con muletas?

Hace poco he conocido al conserje de una importante empresa de transporte urgente con sede en Barcelona. Es una persona de esas que siempre te dan los buenos días mientras te regalan una sonrisa desde dentro de su garita. Una vez me acerqué a él y le dije que daba gusto llegar a la empresa sólo por ser recibido con una actitud tan positiva. Salió

de la garita caminando con dificultad, nunca le había visto de cuerpo entero, y me dijo sin perder ni un momento su sonrisa: «*Es que a mí, cuando me cortaron la pierna me cambió la vida*». Impresionante, ¿no?

Realmente hay que ser muy fuerte para tomarse la vida de ese modo. ¿Qué hace que esto sea tan difícil?

Hay quien opina que la vida es como un tren de tres vagones que simbolizan futuro, presente y pasado. Todas las personas pasamos todos los días un tiempo determinado en cada uno de ellos. En el futuro con nuestros proyectos, en el pasado con nuestros recuerdos y en el presente con nuestro día a día. Es bueno que así sea, ya que nos ofrece la posibilidad de disfrutar del presente, soñar con el futuro y aprender del pasado. Pero ¿se ha parado alguna vez a pensar cuánto tiempo pasa usted en cada uno de ellos? ¿Ha observado cómo se relaciona emocionalmente con cada uno?

Ciertamente nunca me lo había planteado…

Si le ha sorprendido la pregunta, es posible que le sorprenda más la afirmación siguiente. Vivimos en

una sociedad tan fácil que pasamos demasiado tiempo lamentándonos del pasado y preocupados por el futuro. O lo que es lo mismo, añorando aquello que pudo haber sido y no fue, y condicionando nuestra felicidad a los proyectos que algún día puede que lleguen. Como consecuencia de todo ello, pasamos muy poco tiempo en el vagón central, el del presente, que es donde se encuentra la auténtica felicidad. Las cosas del vagón del futuro no nos hacen felices, sólo nos ilusionan y es bueno que ocurra así.

Tom Cruise en su película *Collateral* interpreta a un asesino a sueldo que rapta a un taxista en San Francisco y le obliga a acompañarle a cometer sus crímenes. Si ha visto la película, recordará al taxista que en su parasol del coche guardaba una foto de una isla paradisíaca de arena blanca y palmeras preciosas. Esa foto tenía un sentido especial para él, pues representaba el lugar donde se quería jubilar y pasar los últimos años de su vida. Pero mientras ese momento llegaba, decía que, mínimo diez veces al día, pasaba unas vacaciones de cinco minutos en su isla. De alguna manera situaba la foto en el vagón del futuro y eso le daba fortaleza e ilusión, pero en realidad la situaba muchas más veces en el vagón del presente,

pues eso le ayudaba a evadirse mentalmente como terapia contra todo aquello que le alteraba negativamente.

¿Quieren decir que no disfrutamos el presente?

Si quiere hacerse una idea de qué es realmente vivir el presente, imagínese formando parte de un mundo real en el que alguien se diga a sí mismo: «*Ni siquiera me acuerdo si comí ayer, ¿comeré mañana? Ni me lo planteo. Lo importante para mí es a ver qué narices como hoy*». Eso es realmente vivir el presente. Recuerdo una amiga que me decía un día: «*Yo en la playa y con un libro en mis manos soy la persona más feliz del mundo*». A mí me alegró mucho este comentario mientras pensaba lo fácil que lo tenía, ya que las playas están abiertas a todo el mundo y las bibliotecas también.

Ustedes afirman que la auténtica felicidad se encuentra en las cosas no materiales, ¿cierto?

«*Los grandes placeres de la vida son gratis*» narra Hunter en su novela *La Paradoja* mientras se refiere a aspectos como la amistad, el amor, escuchar el sonido del mar, oler un bosque en primavera, contemplar una puesta de sol o el nacimiento de un nuevo día.

Joaquin Sabina dedicó una canción a Cristina Onasis que empezaba diciendo *«era tan pobre que no tenía más que dinero»*.

Por tanto, ¿acumular riqueza no nos hace más felices?

Si se imagina usted diez años atrás y se compara con la actualidad, es posible que ahora tenga muchas más cosas del orden de lo material, cosas que le han ilusionado mientras ha luchado por ellas y le han hecho felices al conseguirlas. Pregúntese si el hecho de haber acumulado mayor riqueza le ha convertido en una persona más feliz de lo que lo era cuando no las tenía.

Seguramente no, pero ustedes están contradiciendo aquello por lo que la mayoría de las personas luchamos toda la vida…

Aprender a valorar lo que uno tiene es una tarea de nuevo complicada cuando la sociedad nos lleva a estar constantemente ansiando aquello que nos posiciona en un estatus superior. Complicada pero posible, pues en ningún momento estamos proponiendo nadar contracorriente en un sistema en el

que ser ambicioso y luchar por obtener prestigio y calidad de vida es un valor. Lo que nosotros proponemos es que una vez que hayamos conseguido las cosas, sigamos dándole el valor que se merecen. Y entendiendo que el valor que se merecen las cosas que se consiguen con dinero es muy pequeño respecto al de las que no dependen de lo económico.

Aprender a dar valor a lo importante es uno de los grandes retos que tenemos en esta sociedad injusta en la que estamos prorrogando constantemente una felicidad que nunca llega. «*Cuando acabe la carrera seré feliz*», «*cuando consiga un buen trabajo seré feliz*», «*cuando me case seré feliz*», «*cuando tenga hijos seré feliz*», *cuando… cuando… cuando…* Nunca llega porque cuando hemos conseguido algo por lo que hemos luchado casi no lo disfrutamos, porque nos hemos marcado una nueva meta lejana.

Un buen amigo común empezó una conferencia ante un amplio grupo de Directivos de grandes empresas preguntando: *¿Son ustedes felices… en su trabajo…?* Cuenta cómo se hizo un silencio en la sala que nadie se atrevió a romper.

¿Se ha parado alguna vez a observar las caras de las personas que cogen un avión a primera hora de la mañana un día entre semana? Se supone que son personas que tienen un trabajo de responsabilidad, que viajan porque son requeridas en lugares lejanos, que hacen negocios importantes. Haga la prueba y se encontrará con un montón de individuos cuyas caras no son distintas a las que se observan a primera hora de la mañana en una estación de metro de un barrio obrero.

La felicidad no depende de lo que uno tiene, ni de lo que uno es, sino de lo que uno piensa que es.

HAY QUE DAR A LO IMPORTANTE EL VALOR QUE SE MERECE

Caballeros, ha sido un placer conversar con ustedes, y me encantaría seguir durante horas, pero la programación nos va a obligar a dar paso a las noticias. Pero antes permítanme resumir las principales ideas que nos han transmitido.

EL FUTURO NO ES LO QUE HA DE VENIR, SINO AQUELLO QUE VAMOS A BUSCAR

****

EN ESTA VIDA HAY QUE ASUMIR RIESGOS

****

LA VIDA HA DE TENER SENTIDO

****

CALIDAD DE PENSAMIENTO ES IGUAL A CALIDAD DE VIDA

****

HAY QUE DAR A LO IMPORTANTE EL VALOR QUE SE MERECE

Muchas gracias y hasta pronto…

Muchas gracias a usted, por habernos brindado estos minutos y enhorabuena por su capacidad de sintetizar nuestras ideas.

III PARTE

LA SOMBRA

Los cuatro protagonistas perdieron la oportunidad de conseguir su propio éxito personal, sencillamente porque fueron incapaces de ser dueños de su propio destino. Jordi, Luisa y Miguel fueron víctimas de los proyectos de sus padres. Ana fue víctima de la carencia de proyectos.

Los padres de Jordi no pararon hasta lograr que consiguiese un contrato en una buena empresa que le aportase seguridad y futuro. Pasó muchos años sucumbiendo a las elecciones que otros hacían para él. El caso más flagrante fue su no participación en la elección del nombre de sus hijos.

La madre de Luisa utilizó a su hija como moneda de cambio para demostrar a su marido aquello que ella no le había podido demostrar. No paró hasta

conseguir el objetivo que se había marcado. Luisa tuvo que realizar una carrera que no le apetecía y un trabajo que no le llenaba.

Miguel se vio forzado a convertirse en lo que la tradición familiar esperaba de todos sus miembros. Nunca nadie tuvo en cuenta su criterio ni sus preferencias. Se eligió para él constantemente lo que era bueno y lo que le perjudicaba.

Ana pasó mucho tiempo huyendo de un mundo que detestaba sin encontrar un camino claro. Estudió porque era lo que su entorno esperaba de una chica de su edad y posición social. Toda su lucha se centró en separarse de lo que le desagradaba sin tener clara una meta.

Los cuatro fueron renunciando a sus propios proyectos para complacer siempre a alguien que había decidido por ellos.

Jordi apartó de su vida su pasión por la mecánica, Luisa dejó de asistir al Centro para compartir momentos con los niños, Miguel perdió a la chica que podría haber sido el amor de su vida y Ana divagó sin rumbo intentando encontrar su propia vocación.

Todos ellos, o no contaron con metas claras o alguien las diseñó para ellos. Fueron incapaces de ser felices porque no participaron en la elección de sus propias circunstancias.

Ana, Jordi, Luisa y Miguel nunca saltaron su sombra, nunca se atrevieron a nada. Fueron incapaces de plantar cara a un entorno o a unas personas que estaban decidiendo por ellos. Llegaron a conformarse y a convivir en una situación donde la comodidad de no tener que elegir ganó la partida a la incomodidad de vivir la vida de otros.

Ana tiene una vida fácil que la somete a una ambigüedad constante, estudia una carrera porque es lo que se esperaba de ella, pero no tiene claro qué quiere hacer en la vida. Sufre las secuelas que le dejaron los sentimientos de culpa por la muerte de su padre. Cuando parece que encuentra lo que podría ser su auténtica vocación, ésta se ve eclipsada por una serie de fracasos en su búsqueda de trabajo. Ana se replantea muchas cosas aunque parece que todo ha dejado de tener sentido.

Jordi siempre ha eludido el enfrentamiento, renunció a lo que le gustaba por complacer a sus

padres. Se dejó llevar por una situación profesional que no hizo más que alimentar su propio autoproteccionismo. Su familia le mantuvo al margen de las decisiones importantes. Se fue encerrando en sí mismo y encontró un aliado en la bebida, lo cual afectó a su carácter. Su familia le abandona. Su vida deja de tener sentido.

Luisa ha abandonado muchas cosas para participar en un proyecto de vida que no era el suyo. Fue utilizada constantemente por su madre que le sometió a un continuo chantaje emocional. Renuncia a sus propios proyectos para no defraudar a otros. Cuando parece que todo el esfuerzo quizá sí que ha valido la pena, resulta ser la víctima de una circunstancia empresarial en que las personas pasan a un segundo plano justo detrás de lo económico. En ese momento cree que en esta vida no sirve de nada esforzarse por las cosas porque de un día para otro todo cambia. Nada tiene sentido.

Miguel se ha encerrado en sí mismo, es consciente de que han pasado los años y se ha dejado muchas cosas en el camino. Cosas que van con la edad, y una vez superada nunca son recuperables. No tiene amigos, no tiene pareja, tiene un trabajo que le parece

aburrido y triste. Todo lo que tiene en esta vida es una oposición y un puesto de trabajo en propiedad. Ni siquiera la lectura le motiva últimamente. Se siente realmente deprimido y ve su vida como una especie de túnel oscuro donde no se aprecia el final. No tiene sentido seguir viviendo en estas condiciones.

Los cuatro personajes, Ana, Jordi, Miguel y Luisa se encuentran en una situación parecida. Cada uno de ellos parte de un rango fijo de felicidad que nadie va a cambiar, pero están viviendo unas circunstancias vitales que no les son satisfactorias y que de momento no han decidido cambiar. Por tanto, la calidad de sus vidas es acorde con la calidad de sus pensamientos y esto les sitúa en una tesitura de negatividad donde poca fuerza les queda para trabajar su propia voluntad de ser felices.

En ese marco de negativismo sus mentes buscan abiertamente una explicación a lo que les ocurre y claramente encuentran los motivos que explican su estado.

Jordi busca explicaciones a su tristeza y encuentra una vida sin emociones, una dependencia siempre de los demás, un trabajo que no le motiva, una

familia que le ha abandonado y una dependencia del alcohol que le hace sentir rechazo de sí mismo.

Luisa busca explicaciones de su tristeza y encuentra algunas personas que le han defraudado, una vida en la que ha renunciado a lo que consideraba importante siempre por complacer a los demás, un esfuerzo que no ha valido para nada y una hipoteca que no sabe cómo pagará.

Miguel busca explicaciones de su tristeza y encuentra soledad, aspiraciones insatisfechas, pérdida de interés por cosas que en el pasado le habían motivado y un proyecto de vida que él no hubiera elegido.

Ana busca explicaciones de su tristeza y encuentra sentimientos de culpabilidad por la muerte de su padre, el no haber tenido nunca una meta clara y una autoestima por los suelos.

Si Ana, Jordi, Luisa y Miguel buscasen en estos momentos motivos de felicidad, seguramente también los encontrarían. Todos ellos podrían ver que aún son jóvenes para dar un nuevo rumbo a sus vidas, que pueden influir en sus circunstancias si se atreven a cambiarlas, que ha llegado el momento de

aprender a decir «no» a muchas cosas, que están bien de salud, que cuentan con la experiencia y los errores cometidos para haber aprendido de ellos y no volver a caer.

Tanto las razones de infelicidad como las de felicidad son reales, pero ¿cuáles creen que ayudarán a Ana, Luisa, Miguel y Jordi a dar un giro a sus vidas?

Luisa, Ana, Jordi y Miguel se encuentran en ese grupo de personas incapaces de darse cuenta del potencial que aún les queda, invadidas por un sentimiento de nostalgia del tiempo perdido y ante un futuro muy incierto.

IV PARTE

EMPIEZA LA ELECCIÓN

Jordi no pudo volver a conciliar el sueño mientras las palabras que habían salido de la radio daban vueltas y vueltas en su cabeza. Cuanta razón tenían aquellas dos personas al afirmar todas aquellas cosas. En algún momento pensó que estaban narrando la historia de su propia vida.

No recordaba la última vez que había dedicado un tiempo a reflexionar sobre su propia existencia. Quizá nunca lo había hecho. En aquel instante, y desde hacía un buen rato, se había convertido en espectador de un reportaje en que él mismo era el protagonista y donde una voz en «off» le iba mostrando todos los momentos de su vida en que se había equivocado. Se sintió dolido de encontrar dentro de sí mismo a un individuo muy diferente al que hubiese imaginado si le hubiesen preguntado de niño cómo le gustaría ser de mayor.

Todo el dolor que sentía por dentro producía, a la vez, una señal de alivio. Cada una de aquellas palabras en la radio ofrecía a la vez una alternativa esperanzadora.

Jordi dio un salto de la cama con una energía que sólo recordaba de su etapa adolescente. Se incorporó con la sensación de que acababa de tomar la decisión más importante de su vida.

El olor del café que se estaba preparando inundó la cocina. Le pareció más delicioso que nunca. Con su taza llena de un deseado café con leche se dirigió al balcón para encender su primer ducados. Inhaló aquel humo con placer entre sorbo y sorbo mientras su presencia allí armonizaba a la perfección con los sonidos de una ciudad que comenzaba a despertarse.

Se sintió esperanzado por primera vez en mucho tiempo y repleto de ganas de ponerse en marcha para asistir al segundo acto de su vida.

Jordi se dirigió como cada mañana a QUIMICP, ese día no quiso utilizar el autobús de la empresa y se acercó con su coche particular. Se había acicalado

para la ocasión y vestía un traje algo pasado de moda que habitaba en el armario desde que lo utilizó la última vez para la comunión de su sobrino.

Se dirigió directamente al edificio de oficinas pasando de largo su lugar de trabajo mientras saludaba orgullosamente a sus compañeros que le dedicaban miradas desconcertadas. Pidió hablar con el Sr. Joan Ribas que le hizo esperar, por estar reunido, más de una hora y media. Todo ese tiempo le ayudó a reafirmarse aún más en la decisión que acababa de tomar.

El Sr. Ribas le recibió sorprendido en su despacho y le ofreció asiento. Jordi hizo un resumen detallado de los acontecimientos que le habían llevado a tomar la decisión de dejar la empresa como el primer paso para dar un giro a su vida y recuperar a su familia. El Sr. Ribas, que escuchó atentamente a Jordi, vio ante él a un hombre valiente y seguro de sí mismo, que estaba tomando una decisión importante, lo cual le produjo admiración.

Consintió en arreglar las cosas para que Jordi, además de su indemnización, pudiese cobrar el desempleo. El Sr. Ribas le deseó suerte y le dijo que si más

adelante deseaba volver, la puerta de QUIMICP estaría abierta.

Se despidió de sus compañeros sin dar explicaciones de los motivos de su decisión. Ellos lo miraban desconcertados mientras se alejaba hacia el aparcamiento.

A su vuelta a Terrassa localizó, a Alcohólicos Anónimos y pidió una cita. Le ofrecieron incorporarse aquella misma tarde a un grupo de terapia. El resto de la mañana lo dedicó a arreglar los papeles en el INEM.

No sabía qué sería de su vida los próximos meses, pero esa incertidumbre no le daba miedo. Por primera vez en su vida se sentía seguro de sí mismo y de la decisión que había adoptado. Era consciente de lo arriesgado de su situación pero el colchón que le ofrecían unos pequeños ahorros y la posibilidad de cobrar el paro aportaban seguridad a su idea de convertirse en una persona nueva y de recuperar a su familia.

Sabía que no podía pedir una segunda oportunidad a Julia hasta que ella viese en él a un hombre

nuevo. Por ello, sabía que el primer paso era dejar completamente la bebida.

Llegó quince minutos antes de la hora acordada al piso que Alcohólicos Anónimos tenía en Terrassa. Cinco minutos antes de las siete de la tarde le hicieron pasar a una sala donde aquel terapeuta llamado Alfredo le dio la bienvenida y le ofreció sentarse en una de aquellas sillas que, formando un círculo casi perfecto, esperaban ansiosas a las personas que las ocuparían. El resto de personas llegaron enseguida y la sesión empezó puntualmente.

El grupo lo formaban, sin contar a Alfredo, dos mujeres y cuatro hombres. Todos de distintas edades y, delatadas por sus aspectos, de diferentes condiciones sociales.

Felicitaron a Jordi por estar allí y le dieron la bienvenida. Jordi quedó admirado de la entereza de aquellas personas en rehacer unas vidas que el alcohol había destrozado. Familias desestructuradas, puestos de trabajo perdidos, secuelas físicas tras accidentes, negocios embargados, deudas… Un sinfín de desgracias personales que la adicción a la bebida había traído consigo.

Su vida durante las siguientes semanas giró en torno al grupo de terapia con la sensación cada vez más fuerte de haber elegido el camino correcto. Era como si todo en su vida hubiera recobrado sentido.

Felipe era un señor de cincuenta años que ya llevaba casi un año en terapia. Estaba en una situación personal y financiera muy complicada. Viudo y sin hijos se había refugiado en la bebida tras el accidente de tráfico que él mismo provocó y donde murió su mujer. Aquella noche, en una cena de amigos, él había bebido en exceso pero insistió en conducir su coche. Decidió ahogar sus penas en JB con cola y esto le hizo perder de vista su pequeño negocio que poco a poco fue perdiendo a una clientela que le había sido fiel. Un pequeño taller mecánico donde la gente del barrio siempre decía dejar sus coches en buenas manos. Era de dominio público que Felipe tenía un don especial para poner un coche a punto.

Jordi tuvo un vínculo especial con Felipe desde el primer momento, incluso antes de conocer los detalles de su vida. Era una persona cuyos ojos azules producían una atracción especial. Una mezcla de tristeza, fortaleza y sabiduría que invitaban al acercamiento.

Conforme fueron pasando las primeras semanas el vínculo entre ellos se fue fortaleciendo. Hablaban de muchísimas cosas y se reunían algunos días fuera del grupo. Jordi conoció los detalles judiciales del negocio de Felipe, y éste la afición por la mecánica y los coches que Jordi había abandonado en su juventud.

Habían pasado ya dos meses y Jordi no había vuelto a probar el alcohol. No había sido fácil y alguna vez había estado tentado de pedir en un bar una copa, traicionado por el sentimiento de «*lo tengo dominado, por una no pasa nada*». No lo hizo, pues sabía que su futuro dependía de vencer esas pequeñas tentaciones.

Por aquel entonces había quedado en tres ocasiones con Julia y sus hijos. La tercera fue para pasar un día entero juntos, costillas a la brasa incluidas, en un merendero en Las Planas. Todo iba por buen camino pero su mujer necesitaba aún más tiempo para decidir volver a intentarlo.

Jordi empezó a dar forma a una idea que rondaba en su cabeza. Quería proponer a Felipe asociarse con él y reabrir el taller. Sabía que su amigo estaba sin un

duro y que la única posibilidad pasaba por que él consiguiese el dinero para pagar las deudas y reponer las máquinas que el embargo se había llevado. Por suerte. a Felipe todavía le quedaba el local que era propiedad de su madre. Cuando le anunció su intención a Felipe le saltaron las lágrimas y durante varios minutos no supo qué decir. Al cabo de un rato le dio la mano con firmeza y le dijo «vale».

Para conseguir los setenta mil euros que aproximadamente se necesitaban para reabrir el taller de nuevo al público, Jordi rehipotecó su casa.

Aquel 23 de abril, día de Sant Jordi, Terrassa estaba preciosa, repleta de puestos de rosas y libros. Julia fue a la firma del notario con recelo pues sabía que en la operación se jugaba también una parte de su patrimonio. Cuando el notario dispuso, ambos firmaron. Después se miraron a los ojos con una atracción que creían haber olvidado. A la salida Jordi le regaló una rosa y le invitó a comer.

La reforma del taller duró aproximadamente un mes y abrió a finales de junio. La gente del barrio se alegró de ver a Felipe y a su nuevo socio relucientes con sus monos azules esperando recobrar la

confianza de aquella gente. Mientras tanto Jordi fue aprendiendo, con muchísimo interés, todo lo que su maestro le podía enseñar.

Los coches no tardaron en llegar y el mes de julio fue realmente bueno. Todo el mundo quería poner a punto su coche para sus vacaciones, así que empezaron como nunca hubiesen soñado.

En la actualidad Jordi es copropietario de un negocio que funciona bien, trabaja en lo que le apasiona, ha vuelto con su familia y se considera un ser afortunado de este mundo.

Recuerda con cautela su pasado y opina que la vida le ha regalado la posibilidad de haberse equivocado varias veces. Jordi es feliz.

Luisa permaneció varias horas inmóvil con la sensación aún presente de que aquella pistola seguía apuntando a su sien. No acertaba a comprender el significado de una pesadilla tan desagradable. Había estado a punto de poner fin a su vida y eso le preocupaba. Era una persona aprensiva a la que cualquier molestia física le hacía pensar que podía tener alguna cosa mala. Esta vez no se trataba de nada físico, sino de una imagen tan nítida que la había dejado totalmente paralizada.

La voz de aquellas personas de la radio era agradable y nada monótona. Penetraba en su cerebro de una manera fluida, casi armoniosa, como un detonante de recuerdos aparentemente olvidados. No decía nada que Luisa no supiese, pero la contundencia de sus afirmaciones los convertían en una especie de portavoces del sentido común. Luisa escuchaba aquellas reflexiones con atención mientras, al mismo tiempo, iba encontrando paralelismos con su propia historia. Encontró semejanzas con aspectos de su niñez, de su adolescencia y de sus acontecimientos más recientes. Vio reflejados a sus padres mientras sentía una mezcla de emociones. Vio la relación carente de amor de sus progenitores, la lucha de poder de ambos, el machismo enfermizo

de su padre y los deseos de venganza de su madre. Se vio utilizada como moneda de cambio. Se vio dejándose llevar víctima de la perversidad y del chantaje emocional. Sintió pena de sí misma cuando se imaginaba de niña, sintió rabia cuando se vio adolescente, sintió vergüenza cuando se vio adulta. Una mujer incapaz de rebelarse contra una arquitectura personal con evidentes defectos de forma. Se había dejado llevar por la situación y ésta le había desbordado hasta el punto de ya no haber vuelta atrás. Hasta el punto de aceptar su situación como un mecanismo de defensa que actuaba como catalizador para negar el hecho de haber sido tratada injustamente. Siguió sumida en aquellos pensamientos durante varias horas con la inquietud de haber presenciado su propio suicidio. Muy complejo debía de ser lo que pasaba en el interior de su cabeza y que le había llevado a poner fin a su vida.

Con la mirada perdida en las cajas de IKEA, asistió indiferente al nacimiento de un nuevo día. Aquellos muebles aún por desembalar esperaban impacientes el momento mágico de su resurrección. El momento en que dejarían de ser piezas sueltas de madera y metal para alcanzar la plenitud ocupando rincones, decorando paredes, alojando discretamente objetos;

en definitiva, cumpliendo con la misión para la que su creador los había diseñado.

Poco imaginaban ellos mientras observaban en silencio a Luisa sentada en un rincón que su destino estaba a punto de dar un giro definitivo.

Luisa veía su futuro con resignación e incertidumbre. Había puesto mucha ilusión en su nuevo piso. Era precioso, amplio y con espacios muy bien aprovechados. Entraba luz por todas partes y esto le daba un encanto especial a aquellas paredes blancas. Resultaba fácil imaginárselo decorado con muebles sencillos que tratasen con mucho respeto aquella armonía entre espacio y luz.

Ahora Luisa le daba vueltas a la cabeza mientras pensaba cómo sería capaz de tirar adelante. La indemnización que la empresa le ofrecía era cuantiosa, pero no compensaba lo más mínimo la sensación de frustración que sentía. Aquel dinero aseguraba su supervivencia durante algunos meses mientras conseguía un nuevo trabajo. Pero Luisa no estaba preparada para empezar de nuevo haciendo lo mismo en otro lugar mientras alguien se decidía un buen día a especular con su vida. Luisa no estaba preparada para otro golpe parecido.

La imagen de los chicos del Centro acudió a su mente en el momento oportuno en que ella necesitaba una inyección de positivismo. Una sonrisa leve se dibujó en su rostro mientras revivía en su imaginación aquellas muestras de amor gratuito. Como la primera bocanada de aire tras una inmersión en el mar, Luisa fue abordada por la idea de cuál sería su siguiente paso.

Se incorporó con contundencia sintiendo el dolor propio de su larga estancia en el suelo. Se sorprendió de que no lo hubiese sentido hasta ese momento pese haber pasado varias horas sentada sobre una superficie tan dura y sin cambiar de postura. Era como si sus sentidos se hubieran abierto a la vida de golpe. Sintió dolor, sintió calor y empezó a escuchar los ruidos que provenían de la calle. Percibió por primera vez el sol que entraba ya por su ventana desde hacía un buen rato.

Se dirigió al lavabo, se miró al espejo y le dijo a su imagen «si tu estás bien, yo estoy bien». Lo repitió varias veces hasta que no pudo reprimir una carcajada. Se duchó, se puso su vestido más bonito y salió a la calle en busca de su peluquera de confianza. Pasó la mañana en aquel salón de belleza dedicándose

algunos mimos personales que tenía más que olvidados. Después de casi cuatro horas sometida con total confianza a las manos hábiles de su amiga salió de allí sintiéndose una persona nueva. Un par de zapatos bonitos y un vestido de Pedro del Hierro completaron con éxito la metamorfosis de Luisa.

Se sentía bien por primera vez en muchos días y con una seguridad en sí misma que añoraba desde hacía mucho tiempo.

Estaba convencida de haber tomado la decisión correcta cuando entró en aquella inmobiliaria y pidió que le tasaran su piso para su posterior puesta a la venta. Al mismo tiempo empezó a fijarse en algunas otras alternativas de compra más asequibles para la nueva vida que había decidido emprender.

Resultó para su sorpresa que su piso había ganado valor en los meses que habían pasado desde que lo compró y la operación de venta y compra de otro inmueble en un lugar menos cotizado se convertía en un negocio redondo.

Luisa continuó asistiendo al Centro para el entretenimiento cotidiano de sus niños siempre con un

puñado de caramelos que hacían las delicias de los chicos que corrían hacia ella en cuanto aparecía por la puerta. Aquellos niños se conformaban con muy poco para ser felices. Algunos caramelos y un poquito de amor era suficiente para deleitar a aquellos pequeños seres a los que la vida estaba tratando injustamente desde muy temprano.

El piso de Luisa se vendió con rapidez y en tan sólo dos semanas había liquidado una deuda pendiente y se había metido en otra mucho más asequible.

El nuevo piso que compró era de segunda mano y estaba situado en un barrio no tan céntrico. No añoró lo más mínimo la entrega de llaves del anterior, de alguna manera todo aquello formaba parte de un pasado que Luisa había decidido guardar muy en el fondo de su baúl de los recuerdos.

Su nueva vivienda era pequeña pero muy acogedora. Luisa dedicó muchas horas a convertir aquel lugar en un hogar confortable; y por fin todos aquellos muebles, durante tanto tiempo olvidados, abandonaron sus respectivos embalajes para cumplir alegremente con su función.

Luisa no tenía claro cuál sería el desenlace de su futuro, pero tampoco se lo planteaba de manera urgente. No tenía nada claro lo que haría definitivamente, pero estaba convencida de lo que no quería. No volvería a trabajar en una ingeniería.

Se estaba dedicando un tiempo a sí misma en el que necesitaba reorganizar su vida. Aquel año sabático que se había propuesto en su época de estudiante, y que su madre nunca permitió, había aparecido ante ella como puesto allí por el azar.

Su colaboración en el Centro se seguía desarrollando de manera totalmente altruista y era lo que le mantenía aferrada a un mundo que valía la pena vivir.

Habían pasado seis meses desde que se vio en situación de desempleo. Luisa llevaba una vida tranquila en la que se dedicaba todos los días un ratito a sí misma y otro a los demás. Vivía confortablemente en su piso y había conocido ya a muchas personas del barrio. Era un barrio con vida, a Luisa le gustaba pasear por la calle, saludar y ser saludada. Le recordaba su infancia con sus padres en Móstoles y cierta nostalgia le invadía de vez en cuando.

En aquel momento el Centro estaba pasando una pequeña crisis de recursos. El edificio era antiguo y el deterioro, por la falta de mantenimiento, de su estructura obligaba a reformas inminentes.

Ante la incapacidad de afrontar la financiación de las reformas necesarias se vieron obligados a desalojar las zonas afectadas y a reajustar espacios para alojar a todos los chicos. Todo ello con la incomodidad de tener que convivir las mismas personas en un espacio bastante más pequeño.

Luisa estaba preocupada por la nueva situación y propuso a Elena, la directora del Centro, realizar un estudio de los desperfectos y los recursos necesarios para su reparación. La directora sentía por Luisa un aprecio especial que se había ido forjando durante los años en que ésta se había dedicado a colaborar con ellos de manera totalmente desinteresada. Le agradeció la iniciativa que había tomado y se brindó a ayudarla. El balance de los daños suponía de entrada reformar totalmente el tejado del ala sur, cambiar los bajantes, arreglar las paredes y pintar de nuevo. Los presupuestos que solicitó a diferentes empresas oscilaban entre los noventa y los ciento cinco mil euros.

Elena, que apreciaba la proactividad que Luisa estaba demostrando, era pesimista respecto a la consecución rápida de tan astronómica cantidad. El Centro contaba con un presupuesto ajustado que con esfuerzo conseguía cubrir los gastos normales del mes. Aquella suma suponía un extra de financiación que no podían permitirse.

Luisa consiguió, después de insistir muchísimo, una entrevista con el técnico municipal que le recibió una mañana a última hora casi por compromiso. Escuchó a Luisa durante quince minutos, le echó un vistazo rápido a la documentación que traía y le prometió que estudiaría el caso y ya le diría algo.

Salió bastante defraudada de aquella entrevista y con la certeza casi absoluta de que el interés que el técnico pondría en su propuesta era poca o nula. Lo que en otros momentos pasados hubiese significado una nueva agresión a su delicada autoestima en esta ocasión significó un golpe de efecto que despertó en ella la necesidad de empezar a elaborar un plan alternativo.

Luisa conservaba algunas antiguas amistades de la facultad. Personas con las que había mantenido correspondencia electrónica los últimos años y que

estaban trabajando en distintas empresas. Se le ocurrió que quizá en alguna de esas compañías encontraría alguna persona a quien la situación de aquellos niños le llegase al corazón.

Empezó a enviar correos a todos los colegas que sabía que trabajaban en Madrid o sus alrededores, pidiéndoles una cita para presentarles un proyecto. En aquel momento no dio los detalles.

Casi todos ellos aceptaron. Unos le propusieron reunión en su despacho y un par acordaron la cita en un restaurante con comida incluida.

Fue francamente agradable volverse a reunir con todos sus compañeros de fatigas en Oviedo. Los años de facultad habían quedado atrás y la mayoría estaban bien colocados en empresas de renombre. Luisa presentó el proyecto con ganas y entusiasmo y todos se admiraron de descubrir la cara más humana de aquella chica que se vestía de chico en el pasado. Todos acabaron la cita dejando claro que era muy difícil que sus empresas aceptasen esponsorizar el proyecto. Luisa se despedía de todos ellos con agradecimiento por haberle dedicado su tiempo y triste por convencerse de la evidente existencia de un

mundo que movía grandes cantidades de dinero, y era incapaz de aportar una pequeña parte a quien realmente lo necesitaba. Lejos de defraudarse se convenció aún más de su decisión de no volver a trabajar en ese tipo de empresas.

Acudió a su última cita esperanzada de que sin lugar a dudas toda su insistencia debía dar algún día sus frutos. Era en un bonito restaurante en la calle Alcalá. Cuando llegó ya le estaba esperando Rufino, que estaba saboreando una caña mientras conversaba con alguien por su móvil. Sus miradas se cruzaron y Luisa le identificó enseguida. Él no acertó a reconocerla en la primera impresión, pues tenía grabada la versión masculinizada que Luisa había exhibido en la facultad. Luisa tuvo que hacerle un gesto con la mano para que Rufino se diese cuenta de su presencia. Se saludaron con cariño y él le expresó su admiración por lo guapa que la encontraba.

Saborearon varios platos regados con un buen vino mientras se explicaron los acontecimientos de los últimos años. Rufino era hijo del propietario de una constructora que en los últimos años había tenido un crecimiento espectacular. Él había estudiado ingeniería de minas en un golpe de rebeldía juvenil

ante su padre. Al acabar, su sentido de la responsabilidad le obligó a ir a trabajar con él. En la actualidad Rufino hijo era quien dirigía el negocio.

Después de haber disfrutado una comida deliciosa, y de haber escuchado atentamente la exposición de Luisa, Rufino separó la taza de café de sus labios, la miró y dijo: «*déjame hablar primero con mi padre, pero cuenta con ello. Me quedo la documentación. Te llamaré para ir a hacer una visita*».

Luisa no sabía cómo agradecer el gesto tan humano que Rufino le brindaba. Quiso pagar la comida pero él se lo prohibió. Se despidieron con dos besos, gracias y hasta pronto.

A finales de esa misma semana le llamó y programaron una cita para la siguiente.

Las reformas duraron un mes. Un batallón de operarios desembarcaron en el Centro y se pusieron manos a la obra hasta que lo acabaron. Luisa propuso a Elena que podrían bautizar el ala sur con el nombre de la constructora y así lo hicieron. Los niños volvieron felices a ocupar un espacio mucho mejor acondicionado.

Justo después del verano Rufino llamó a Luisa y le pidió, sin darle más explicaciones, si podía ir a verlo. Ella apareció en su despacho con la incertidumbre de no saber bien a qué venía tanto misterio.

Rufino le dio las gracias por haberle permitido participar en una experiencia inolvidable. Le dijo haberse sentido muy especial contribuyendo a una buena causa y dedicando sus recursos a un fin como aquél. Le comentó que algunos de sus trabajadores también se habían sentido muy especiales y que le habían demostrado su admiración por un gesto tan bonito.

Todo ello le había hecho pensar mucho durante las vacaciones y había decidido que aquél no podía ser un hecho aislado.

Había decidido crear un Departamento de Acción Social capaz de valorar situaciones e intervenir de manera altruista en proyectos con instituciones que trabajan para los que más lo necesitan. Buscaba una persona para dirigir el Departamento y crear el equipo. Esa persona sólo podía ser Luisa.

Ella no dudó un segundo en aceptar el mejor regalo que la vida le había hecho en mucho tiempo.

En la actualidad Luisa dirige un Departamento formado por seis personas, a los que habría que añadir los operarios que participan en cada obra. Han participado en algunos proyectos interesantes en España. Van a participar en la construcción de dos escuelas y un hospital en Congo.

Sigue visitando a sus niños del Centro todas las semanas. Vive en su piso y cuando puede participa en los eventos del barrio.

Todos los días se alegra del día en que una horrible pesadilla le obligó a convertirse en una persona distinta.

Miguel pasó los tres días siguientes sin salir de casa. Ni siquiera llamó al trabajo para avisar de su ausencia y cuando del Ayuntamiento le intentaron localizar para saber de su paradero no cogió el teléfono. De hecho, el teléfono sonó en repetidas ocasiones y varias voces llenas de preocupación dejaron su mensaje en aquel contestador. Miguel ni siquiera se preocupó de quién le había llamado ni le importó lo más mínimo que le estuvieran echando de menos.

Sentado en un sofá pasó tres días con la mirada perdida en su biblioteca repleta de las mejores novelas de los últimos años. Aquel conglomerado de colores, texturas y letras ofrecía un lugar ideal donde perder la mirada y alojar pensamientos. Miguel sentía como si su alma se hubiese separado de su cuerpo y desde la altura observase a un individuo vacío por dentro y desconocido a sí mismo. Sentía pena de aquel personaje cuya calva reflejaba la luz de los halógenos del techo. Se debatía en un mar de melancolía del que no conseguía escapar. Miguel estaba enfermo de tristeza, una tristeza que le incapacitaba para levantarse y salir de casa, para ir a trabajar, para saludar a sus vecinos, para confiar en sí mismo. Había soñado cómo una pistola apuntaba a su sien y cómo su dedo índice acariciaba suavemente el

gatillo mientras le aplicaba cada vez más presión convencido de que el final de sus preocupaciones se acercaba por momentos. Imaginaba cómo aquella bala penetraba en su cerebro anulando su sufrimiento y provocando alivio en su alma. Cuando Miguel despertó de la pesadilla, no sintió miedo sólo tristeza.

Miguel recapituló su vida mientras buscaba explicaciones a lo que sentía desde hacía mucho tiempo. No creía en sí mismo, no tenía amigos, su vida era una enorme rutina, no hacía nada nuevo, todo ocurría como era de esperar, no sentía alegría, no discutía con nadie. Hacía mucho tiempo que sentía cómo la vida transcurría mientras le observaba con indiferencia, como si sólo fuera una pieza de decoración en un escenario fabricado para la ocasión.

Había perdido muchas cosas en los últimos años y ahora se daba cuenta de que lo único que le quedaba en este mundo era la herencia que sus padres le habían dejado en vida. Un trabajo en propiedad para siempre. Odió a sus padres por momentos, por aquella infancia perdida. Después sintió pena por ellos y les eximió del pecado de no haberle preguntado nunca qué sentía y qué necesitaba.

Miguel pasó tres días sin comer, prácticamente sin beber, sin lavarse y con una debilidad que inundaba su cuerpo incapacitándole para levantarse. Su mirada se volvía borrosa en aquel fondo multicolor mientras diapositivas de su vida revivían en su memoria. Después reenfocaba su mirada sobre alguna de aquellas joyas de la literatura recordando perfectamente cuándo y dónde las disfrutó. A cada uno de sus libros le pertenecía un trocito de la vida de Miguel. Una mancha de soledad se adhería página tras página.

Allí permaneció durante horas perdido en sus pensamientos mientras las palabras emergidas de la radio se aferraban a sus entrañas para evocar sensaciones de odio hacia sí mismo por tantas oportunidades perdidas.

Cuando sintió cómo alguien introducía una llave en su cerradura pensó en la única persona que, además de él, disponía de ese privilegio. Su madre abrió repentinamente la puerta del salón y observó a Miguel con una sensación de alivio por haberlo encontrado y preocupación por su estado. Miguel reaccionó emergiendo de su melancolía para abrazar a su madre y pedirle ayuda.

Ella le obligó a levantarse y mientras se afeitaba y se duchaba le preparó unas tostadas con mantequilla y un vaso de leche bien caliente como sabía que le gustaba. Miguel salió del cuarto de baño con aspecto de ser una persona distinta. En su rostro seguían siendo evidentes las secuelas de su tristeza.

Tomó la leche a regañadientes mientras negociaba con su madre el abandono de sus tostadas. Al cabo de un rato, ambos salieron de casa en dirección a la consulta del médico.

Su médico de cabecera, después de un reconocimiento superficial, creó su propio diagnóstico pero lo guardó para sí mientras rellenaba el volante correspondiente para la visita urgente al psiquiatra. Aquella misma mañana madre e hijo recibieron la noticia de que Miguel sufría una depresión.

Su madre le obligó a instalarse en el domicilio materno para asegurarse de que seguiría escrupulosamente el tratamiento que el psiquiatra le prescribió.

La medicación actuó con rapidez y devolvió en pocos días el equilibrio químico a Miguel. Seguía

siendo víctima de su propia tristeza pero ya conseguía hacer una vida algo más normal. A los quince días convenció a su madre para volver a su casa. Ella aceptó con la condición de que iría a verlo cada tarde.

Miguel estaba de baja laboral mientras intentaba recobrar un estado de ánimo que le permitiese ejercer su trabajo sin tener que marcharse al lavabo a llorar en silencio. Pasó varios días en casa donde aprovechó para poner orden y limpieza a un lugar que había permanecido demasiado abandonado. Hacia el mediodía salía a dar un paseo por el parque que había a dos manzanas de su casa. Por las tardes su madre aparecía con pastitas para la merienda.

Aquella mañana, mientras trataba de poder orden en la biblioteca, a la vez que liberaba sus libros de una fina capa de polvo, se encontró entre sus manos con 20.000 *Leguas de Viaje Submarino* y recordó su infancia durante la semana en que lo devoró mientras intentaba no rascarse los picores que provocaba su varicela. Mientras acariciaba *La Sombra del Viento*, apareció el recuerdo de la muerte de su padre ahora hacía dos años. Siguió manejándose, trapo de polvo y centella en mano, entre aquellos ejemplares y apareció ante él 1984 de George Orwell. En aquel

momento una mezcla de sensaciones saturaron sus sentidos y un nítido recuerdo apareció en su memoria. Acudió a su mente que fue el último libro que le hicieron leer en la asignatura de literatura en segundo de BUP. El día que Lucía le pidió la cita él ocultaba sus nervios, sin saber qué decir, agarrando con fuerza aquel libro hasta el punto de arrugar levemente una de sus esquinas. Las marcas de ese momento aún permanecían. Aquel libro fue el cómplice silencioso de aquel romance mientras les acompañaba en sus escapadas a escondidas. Se convirtió en coartada de ambos si eran descubiertos. Provocó entre ellos conversaciones interesantes sobre si sería posible algún día el mundo que Orwell creó. Miguel estuvo sumido en sus pensamientos durante un buen rato mientras acariciaba el libro recordando emocionado las escapadas, protegidas por mentiras y aquel beso tan deseado que nunca llegó. Recordando quizá el único momento de su vida en el que se había sentido realmente libre y feliz. Se preguntó entonces qué sería de Lucía.

La dirección y el teléfono actuales de Lucía aparecieron tras una escrupulosa labor detectivesca de Miguel. Ella vivía actualmente en Toledo. Se le había metido en la cabeza que quería saber de su vida.

Encontrarla aunque sólo fuese para charlar con ella un rato se convirtió en esos días en la terapia que se había autoimpuesto. Todo el tiempo dedicado a pensar en cómo habría cambiado, cómo se sorprendería, si se alegraría o se enfadaría de que la hubiese buscado, conseguía expulsar de su cabeza otros pensamientos mucho más perjudiciales en ese momento.

Aunque tenía su teléfono, la idea de llamarla le parecía demasiado arriesgada. La incertidumbre de no saber quién contestaría le producía pánico.

Optó por una vía más tradicional, aunque no por ello menos arriesgada, y decidió enviarle una carta.

La carta era simple y poco comprometedora donde sin evocar sentimientos del pasado le planteaba que le apetecía saber de su vida. Cuando dejó la carta en el buzón de correos, dudó si estaba haciendo lo correcto. Cuando el sobre se desprendió de sus manos supo que ya no había vuelta atrás y se sintió reconfortado.

Durante los siguientes días Miguel estuvo pendiente del buzón de su casa a diario. Pasaron dos semanas sin que Lucía diese señales de vida. En aquel

momento Miguel ya había empezado a volver al trabajo. Se sentía mucho mejor físicamente aunque se seguía sintiendo incapaz de recuperar la ilusión por las cosas. Había vuelto a su rutina, a su trabajo, a su casa, a sus libros y a su soledad, y todo ello no era el mejor alimento que podía recibir una persona que necesitaba urgentemente compensar emocionalmente lo que la medicación ya había conseguido. La esperanza de encontrar a Lucía se había diluido con el pasar de los días.

Aquella noche Miguel se disponía a saborear unas suculentas judías verdes con patatas regadas adecuadamente con su correspondiente cerveza. No había comenzado su cena cuando sonó el teléfono. No solía recibir llamadas a esas horas así que se sorprendió. Por algún motivo desconocido, su corazón se aceleró mientras cogía el auricular para contestar.

Cuando aquella alegre voz femenina se identificó como Lucía se quedó paralizado sin saber qué decir. Ella tuvo que recuperar su atención con un *¿Miguel, estás ahí?*

Tuvieron una conversación de más de una hora cargada de recuerdos divertidos de la época del

instituto. Ella le pidió disculpas por haber tardado tanto en contestarle y le propuso que aprovechando un desplazamiento a Madrid podían verse para comer juntos.

A la mañana siguiente Miguel entró en el Ayuntamiento acompañado de una sonrisa. Sus compañeros se sorprendieron agradablemente de ver a un Miguel que de un día para otro había rejuvenecido.

El día del encuentro Miguel estaba en Atocha media hora antes de la hora fijada. Lucía apareció unos minutos después tras la llegada de su tren. Estaba impresionante, los años le sentaban de maravilla y su sonrisa seguía siendo la protagonista de su rostro. Se saludaron con dos besos y se miraron sin saber qué decirse. Como era de esperar ella tomó la iniciativa y le propuso caminar. El paseo duró casi tres horas que pasaron volando. Se explicaron alternativamente todo aquello que formaba parte de sus historias personales.

Lucía se había casado con Marcos, un teniente del ejército del que se enamoró locamente cuando tenía veintidós años. Era un aventurero y una buena persona. Su único defecto era que sus obligaciones le

hacían pasar demasiado tiempo fuera de casa. En un momento dado decidió presentarse voluntario para irse a realizar labores humanitarias a Afganistán. Marcos fue víctima de un atentado y murió. Lucía asistió al funeral de su marido de la mano de su hijo mayor y embarazada de ocho meses del pequeño. Por el bien de sus hijos Lucía decidió reponerse cuanto antes del golpe recibido. Lloraba sólo cuando podía hacerlo a escondidas. Nunca se volvió a enamorar y llevaba una vida tranquila sin grandes lujos.

Era sorprendente ver a una persona narrando su propio drama personal mientras lo hacía con una sonrisa. Miguel pensó que toda su debilidad de espíritu, en Lucía era fortaleza.

Miguel creyó estar pasando el día más bonito de su vida. Al paseo siguió una comida en un buen restaurante que se prolongó hasta bien entrada la tarde entre recuerdos y risas.

En algún momento Miguel se quedó mirando a Lucía mientras se dejaba hipnotizar por una mezcla de entusiasmo, ternura y belleza. Miguel se dijo, con una seguridad que desconocía en sí mismo, que si ella se lo permitía haría lo posible por recuperarla.

A aquella cita siguieron otras. Pasaron de verse durante un rato a pasar días enteros juntos, luego fines de semana. Normalmente él se desplazaba de Segovia hasta Toledo. Al tercer encuentro se unieron los hijos de Lucía que aceptaron sin demasiado entusiasmo a Miguel como el señor de quien su madre últimamente les había hablado tanto. Los sentimientos de amistad fueron derivando poco a poco en una atracción mucho más profunda. El beso tan esperado llegó en una de aquellas citas.

Pasó un año entero de encuentros regulares cuando en uno de ellos Miguel pidió a Lucía en matrimonio.

En la actualidad Miguel comparte su vida con Lucía mientras participa activamente en la educación de los chicos. Ella decidió ir a vivir con él y no al contrario. Miguel hubiese aceptado cualquiera de las dos opciones. Sigue trabajando en el Ayuntamiento convertido en una persona distinta. Es tremendamente feliz. Recuerda, de vez en cuando, aquel oportuno programa de la radio cuando decían que hay que atreverse a luchar, pese a los obstáculos, por las cosas que uno considera importantes.

Ana siguió paralizada mucho tiempo mientras las reflexiones que había oído en la radio aparecían y desaparecían en su mente. Para ella, todo aquel intercambio de puntos de vista representaba como si alguien le hubiese puesto un espejo delante y le hubiese pedido: «siéntate que ahora vas a ver lo que realmente eres». Se dio cuenta, por primera vez en su vida, de cosas que muchas veces en su casa le habían dicho y nunca había hecho caso. Seguramente gracias al escudo protector que su madre había confeccionado para ella.

Ana se dio cuenta de que nunca se había sentido una persona privilegiada, ni había dado valor absolutamente a nada de lo que tenía. Nunca tuvo claro, ni siquiera se planteó, un ideal de persona ni un proyecto de futuro. Algo a lo que aspirar y por lo que luchar. Nunca tuvo una orientación clara en casa, sencillamente se le dejó hacer y deshacer a su antojo. Lo que quería lo conseguía casi de inmediato. No corrió riesgos, vivía una vida confortable basada en el «lo quiero, lo tengo».

En algún momento se vio formando parte del colectivo de los nuevos idiotizados a los que les encantan los programas sensacionalistas y el cotilleo

morboso. No se había planteado nunca su vida pero conocía muchísimo sobre las vidas de otros. Estaba pensando instalarse un navegador en su coche sólo porque sus amigas lo tenían sin haberse parado a pensar si ella necesitaba realmente aquel aparato. Se quejaba constantemente de todo pero nunca decidía hacer nada para cambiarlo. Practicaba hábitos poco respetuosos con el medio ambiente como desperdiciar constantemente el agua, o no reciclar sus residuos porque era más fácil meterlo todo en la misma bolsa. Se aburría constantemente de las cosas en cuanto las conseguía. Cuando pensaba en su vida siempre lo hacía desde una óptica negativa y prestando especial atención a lo que no tenía y nunca a lo que tenía. Cuando alguno de esos pensamientos negativos le molestaban, siempre intentaba prescindir de ellos con el sencillo acto de negar su existencia. Muchas veces buscaba explicaciones a sus momentos difíciles y las encontraba con mucha facilidad. Nunca le dio importancia a lo que tenía y siempre se comparaba con aquellos que tenían más.

Ana quedó totalmente abatida tras este repertorio inacabable de errores que había cometido repetidamente y sin darse cuenta. Y se quedó pensativa

mientras se decía a sí misma «como has podido ser tan tonta».

Había salido el sol y la vista de Sevilla desde la terraza de su casa ofrecía una imagen espectacular del barrio de Triana arropado por el Guadalquivir. Llevaba viviendo en aquel piso desde hacía algunos meses y era la primera vez que la imagen le pareció tan bonita. Miró al cielo que ofrecía un azul precioso, inspiró profundamente y se dijo: «bienvenida al inicio de mi nueva vida».

Ana se puso una ropa cómoda, salió de casa y se dirigió a la panadería de la esquina. Al acercarse sintió un olor a pan recién hecho que agudizó sus sentidos y abrió su apetito. Compró una barra que aún quemaba cuando se la dieron. Mientras, la dependienta la miraba sorprendida como si se tratase de una persona distinta a la que conocía. Después se acercó al quiosco y compró el diario.

Aquella mañana desayunó en su terraza saboreando un delicioso pan con mantequilla y mermelada mientras hojeaba el periódico y el sol acariciaba su cuerpo con dulzura. Era la primera vez que creaba para sí misma un momento tan mágico y se sintió

bien por ello. Pensó que cómo era posible que fuese la primera vez que hacía algo así, pero decidió no lamentarse por no haberlo hecho antes, sino plantearse que a partir de ahora lo haría cada vez que fuera posible. El resto del tiempo que estuvo allí intentó disfrutar intensamente segundo tras segundo.

Ana cogió el teléfono y llamó a la radio para preguntar por las personas que habían participado en aquel coloquio. No tuvo problemas para que le contaran que se trataba de dos personas jubiladas del mundo empresarial que asesoraban a una Consultora que tenía su sede en Madrid. No le pudieron facilitar el teléfono de los tertulianos pero sí de la Consultora. Ana se había propuesto contactar con aquellas personas.

Cuando llamó no supo por quién preguntar, así que se presentó diciendo que había escuchado el programa de madrugada, que le había impactado mucho y que quería conocerles. Le pusieron en espera y al cabo de unos segundos una joven voz masculina se presentó con el nombre de Daniel y preguntó en qué le podía ayudar.

Ana sorprendida por la facilidad y la rapidez en que le habían atendido, dudo de sí misma mientras

se preguntó qué estaba haciendo realmente. Ese pequeño acto dubitativo hizo que Daniel, como si de un hombre acostumbrado a entender los silencios se tratase, esperara pacientemente. Cuando Ana reaccionó pensó que ante semejante situación embarazosa no cabía otra cosa que dejarse llevar por la sinceridad más absoluta. Así, una vez se hubo presentado narró tal como había sucedido qué era lo que le había llevado hasta allí. Resumió, de manera ejemplar, un trocito de su vida y cómo, las reflexiones que había escuchado por la radio en aquel programa, le habían hecho, por primera vez en su vida, replantearse muchos aspectos de su complicada existencia. Al mismo tiempo comentó, que llevada por no sabía bien qué impulso había decidido coger el teléfono y llamarles. Daniel que era una persona que creía poco en el azar aunque sí en el destino le dijo que existía un proverbio budista que dice que «el maestro aparece cuando el alumno está preparado». Ana, al oír aquella reflexión se sintió reconfortada. Daniel le dijo «hay que tener mucho coraje para hacer lo que has hecho, enhorabuena». A continuación le comentó que la semana siguiente tenía que viajar a Sevilla para uno de sus seminarios y que si le apetecía, él estaría encantado de invitarle a un café para conocerla.

Ana estaba paralizada y no supo qué contestar. Una voz interior le seguía diciendo «pero qué estás buscando realmente» mientras otra le animaba «anda tonta, dale tu teléfono y queda con él». Ana hizo caso a su segunda voz y aceptó la proposición. Por primera vez en su vida saboreó la sensación del «qué pasará».

Aquella semana no visitaron su cabeza la mayoría de los pensamientos autodestructivos que últimamente habían tomado el protagonismo en su día a día. En cambio, un agradable cosquilleo recorría su estómago cada vez que recordaba que se acercaba el momento de tan misteriosa cita.

Daniel la citó en la cafetería de un hotel céntrico de Sevilla a las siete de la tarde, justo después de finalizar su seminario.

Ana llegó puntual a la cafetería y la encontró llena de gente. Miró a su alrededor con la esperanza de reconocer, en alguna de aquellas personas, al Daniel que se había imaginado. Se decepcionó un poco al no encontrarlo al mismo tiempo que entendió que su planteamiento era, una vez, más erróneo. Mientras seguía estudiando detenidamente a cada uno de

aquellos hombres intentando detectar algún rasgo que pusiera de manifiesto su identidad, sintió a sus espaldas una voz que la saludó por su nombre. Al girarse repentinamente se encontró con Daniel que no era para nada como se lo había imaginado. Le invitó a sentarse y le dijo si le apetecía tomar algo. Ana pidió un té con limón.

Con una sonrisa que no perdió en ningún momento se mostró encantado de haberla conocido y le dio las gracias por haber venido a verle. Ana pensó que en todo caso las gracias las debía dar ella, pero lo aceptó como un acto de humildad por su parte.

Daniel le explicó el vínculo que unía a su Consultora con las dos personas que habían participado en el programa de la radio. Se trataba de los expertos que formaban el «Comité de Sabios» a los que su empresa pedía asesoramiento continuo para ofrecer mayor calidad en sus planteamientos. Uno de ellos había formado en el pasado parte del equipo. Consideraban que contar con las experiencias y los consejos de aquellas personas aportaba un plus de profesionalidad y realismo en su empresa.

A continuación, Ana narró con mucho más detenimiento los detalles de su vida, desde su infancia hasta sus treinta y un años actuales. Se reconoció como una niña mimada, consentida y envidiosa que habiéndolo tenido todo no había dado valor a nada.

Le contó que había sido víctima, durante bastante tiempo, de los sentimientos de culpabilidad por la muerte de su padre. Que todo ello había derivado en una crisis de ansiedad que la había imposibilitado una larga temporada, pero que con ayuda ya lo había superado. Que estaba intentando rehacer su vida para independizarse totalmente de su familia. Que estaba buscando trabajo y la suerte no le acompañaba. Que su autoestima estaba por los suelos y su motivación también. Le contó el sueño que tuvo y que gracias a él despertó y puso la radio.

Daniel escuchaba atentamente sin interrumpir y animando constantemente a que siguiera. Era como si fuese un brujo que intentaba explorar en lo más profundo; pero para encontrar la esencia necesitaba que saliese primero todo lo que no le dejaba ver.

Ana notaba que Daniel era una persona que invitaba a sincerarte con él, a ponerte en sus manos, a dejar-

le indagar en tu interior. Hacía preguntas que obligaban a pensar y que ayudaban a encontrar respuestas. Cosas que estaban ahí pero habían pasado durante mucho tiempo desapercibidas. Cuando Ana se quedaba en silencio, él lo respetaba y le dedicaba una mirada que decía «continúa sin miedo que aún hay más».

Aquella conversación donde prácticamente hubo un monólogo acabó, después de una hora y media, cuando Daniel anunció que debía coger el AVE para volver a Madrid. Ana se quedó con una sensación de desconsuelo, se le había pasado el tiempo volando y se sentía como quien vive una emoción intensa que sabe a poco. Cuando se estaban despidiendo, Daniel le miró fijamente a los ojos y le dijo que al cabo de diez días tenía otro seminario en Sevilla y que si le apetecía asistir estaba invitada. Mientras Ana reaccionaba a la inesperada propuesta, Daniel entró en su taxi y desapareció ante sus ojos.

Al día siguiente Ana llamó a su oficina para darle una respuesta afirmativa pero no le encontró. Le pareció indiscreto pedir su número de móvil, aunque lo hubiera deseado, así que dejó la nota para que le devolviese la llamada. Él la llamó por la tarde y se alegró de su decisión.

Esa noche Ana llamó a Carmen, quedó con ella en el bar de costumbre y le contó lo sucedido. Carmen se mostró muy contenta de ver a su mejor amiga con un ánimo milagrosamente reconstruido y en un momento de la conversación le preguntó que de qué iba el seminario al que le habían invitado. Ana se quedó en silencio mientras se dio cuenta de que no tenía ni idea de qué es lo que sucedería allí.

Estuvo conviviendo dos días más con aquella incertidumbre hasta que no pudo más y decidió llamar de nuevo a Daniel.

Para su sorpresa esta vez Daniel se puso al teléfono y se alegró de volverla a oír. Ante la pregunta de Ana, respondió que era una sorpresa y que no le podía dar más información.

La noche antes del seminario Ana no durmió. Estuvo viendo la tele un rato con el propósito de vencer la tentación de evitar los programas del corazón que acostumbraba a ver. Intentó leer un rato pero no logró concentrarse. Después de dar vueltas y vueltas en la cama sin conseguir conciliar el sueño, decidió salir a su terraza. Hacía una temperatura muy agradable para ser enero. El cielo estaba estrellado y

Triana reflejaba sus luces en el río ofreciendo una imagen de una belleza increíble. Ana decidió prepararse un gintonic y disfrutar plácidamente el momento. Cuando se fue a dormir ya era muy tarde.

A la mañana siguiente llegó al hotel media hora antes de la cita y encontró a Daniel en la cafetería disfrutando de un zumo de naranja recién exprimido mientras hojeaba atentamente un periódico. Se saludaron amigablemente y le preguntó si estaba preparada. Ana sonrió ante la ironía de la pregunta y no contestó.

Daniel le explicó entonces que en su consultora estaban investigando métodos de trabajo con personas que necesitaban aumentar la seguridad en sí mismos y que sabían de cierto que posicionar a estas personas ante sus propios miedos era de gran ayuda. Dentro de ese programa, que disponía de varias fases, había una que era enfrentarles a uno de los miedos reconocidos más importantes del ser humano. En ese momento él la miró con una sonrisa mientras ella le escuchaba horrorizada y se preguntaba dónde se había metido.

Daniel, acostumbrado a provocar situaciones de este tipo, la sacó de la duda diciéndole que el miedo

al que se refería es el miedo a hablar en público. Que partían de la teoría que cuando una persona consigue dominar la comunicación ante un grupo, después se desenvuelve mucho mejor en el cara a cara.

Ana, lejos de relajarse ante la aclaración, quiso salir corriendo sin despedirse. Pero el mismo motivo que le había hecho depositar su confianza en él, le obligó a quedarse.

Progresivamente fueron llegando el resto de participantes y se produjeron las oportunas presentaciones.

El seminario transcurrió con normalidad y el grupo de asistentes fue trabajando con distintas técnicas que permitían un dominio cada vez mayor de la situación. Al acabar el día, Ana estaba encantada de haber experimentado algo a lo que nunca se había enfrentado y de haber visto sus progresos en tan sólo unas horas. Agradeció enormemente a Daniel haberle ofrecido aquella oportunidad mientras se despedían con un indefinido «hasta pronto».

Así fue cómo Daniel descubrió en Ana algo que ella desconocía por completo, y era una habilidad

especial para la oratoria. Ana, pese a su nerviosismo, se desenvolvía con gran soltura en una situación en la que la mayoría de las personas se sienten desbordadas. Vocalizaba muy bien, miraba a todo el mundo de una manera totalmente democrática, gesticulaba de manera que sus palabras ganaban en intensidad y claridad. Intercalaba preguntas en sus mensajes que ayudaban a mantener la atención y hacían su voz mucho más agradable. Realmente todo un portento para la comunicación que no era fácil encontrar.

A la semana siguiente el teléfono de Ana sonó cuando ella estaba visitando a su madre y a su hermano. Daniel, con el misterio que le caracterizaba y sin darle más explicaciones, le dijo que si podía ir a Madrid a verle. Ana, dejándose llevar por el magnetismo de aquel hombre y sin saber realmente el motivo de la cita, aceptó y acordaron un día y una hora.

Ana conoció en aquella reunión a los socios de Daniel que le recibieron como si ya la conocieran de antes. Era evidente que ya había hablado de ella. No sabía cuál era el objetivo de aquella reunión pero estaba encantada de estar allí charlando con

aquellas personas que dominaban perfectamente el arte de la palabra y la escucha. Después de una agradable conversación, donde predominaron las explicaciones de cómo habían creado la empresa, a qué se dedicaban y cómo funcionaban internamente, le comentaron que Daniel les había hablado de sus dotes comunicativas. A continuación le ofrecieron si le apetecía trabajar con ellos.

Ana no acababa de entender lo que le estaba pasando. Llevaba meses buscando un trabajo que no aparecía pese a los sucesivos fracasos a los que se había ido enfrentando. Su autoestima había estado a la altura de la suela de sus zapatos. En este momento, sin esfuerzo, sin dedicación, sin pretenderlo, las personas que tenía ante ella, personas a las que había empezado a admirar una noche sin entender aún realmente el porqué, le estaban diciendo que habían descubierto en ella una habilidad especial para la oratoria. Un punto fuerte que al parecer no era fácil de encontrar. Algo de lo que ella misma no era consciente. Y no sólo le estaban haciendo un regalo a sus oídos y a su autoestima, sino que además le estaban proponiendo una manera de desarrollar esa supuesta capacidad innata. Ana se sentía desbordada por sus pensamientos, que de manera

arrolladora aparecían y desaparecían como siendo los portadores de la única explicación verdadera de lo que en aquel momento estaba pasando. Sus pensamientos se agolpaban uno tras otro y golpeaban la puerta del lugar donde Ana celosamente guardaba sus emociones. Toda una experiencia para sus sentidos que seguían despertando poco a poco del letargo en que se habían visto sumidos durante bastante tiempo.

Ana pasó cuatro años dedicándose, con mucho éxito, a impartir diferentes seminarios por España y Latinoamérica. Se estuvo enfrentando constantemente a nuevos retos que le obligaron a superar sus miedos.

Toda esta trayectoria profesional le aportó una gran dosis de seguridad en sí misma que le ayudó a seguir tomando decisiones importantes en su vida. La última de ellas fue agradecer, con lágrimas en los ojos, lo que aquellas personas habían hecho por ella y decidir abandonar la Consultora.

En la actualidad Ana lleva tres años en un pequeño poblado en el Congo. Colabora con una ONG en la implantación de un sistema educativo para niños.

Se fue un verano con su amiga Carmen para una colaboración durante dos meses. Ana decidió no regresar. Se ha convertido en una persona tremendamente positiva que busca siempre la parte buena de las cosas. Valora cada día lo que tiene y es feliz ayudando a los que lo necesitan.

V PARTE

ALGÚN TIEMPO DESPUÉS...

Ana y Luisa se conocieron en el Congo. Luisa supervisaba la construcción de una escuela que su empresa había esponsorizado. Ana era su interlocutora en la ONG que había participado en el proyecto. Desde el primer día que se vieron notaron que existía entre ellas una sintonía muy especial. Se entendieron muy bien durante los tres meses que trabajaron juntas y se generó una amistad que todavía se mantiene.

En la actualidad Ana y Luisa son inseparables. Entre ambas dirigen la escuela. Todos los habitantes del poblado las tienen mucho aprecio y los niños las adoran.

Nunca supieron que algunos años atrás, un martes 9 de enero a las 4 horas, 22 minutos y diez segundos, una terrible pesadilla hizo que sus destinos quedaran sellados para siempre.

Jordi y Miguel, con sus respectivas esposas, coincidieron en un viaje a Pisa, Florencia y Venecia. Ambas parejas estaban encantadas de haber estado entre los afortunados ganadores del sorteo que había organizado su entidad bancaria. Coincidieron en la misma fila del avión el primer día y ya no se separaron en todo el viaje. Lo pasaron estupendamente y al regreso se intercambiaron los teléfonos y prometieron visitarse mutuamente. En la actualidad los cuatro mantienen una bonita amistad, se ven de vez en cuando y organizan sus vacaciones de verano juntos.

Nunca supieron que algunos años atrás, un martes 9 de enero a las 4 horas, 22 minutos y diez segundos, sus destinos quedaron sellados para siempre.

Si desea contactar con los autores:
saltatusombra@mrctraining.com